

**BEST
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ



*Советы доктора.
Выпуск 7-12*

**ВОПРОСЫ
И ОТВЕТЫ**

Андрей Владимирович Курпатов
Советы доктора. 7-12
выпуск. Вопросы и ответы

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5024750

Аннотация

Не знаете, как спасти семью? Интимная жизнь далека от идеала? Ребенок отбилась от рук и не хочет учиться? Работа в тягость, а вы не можете справиться с депрессией? "Советы доктора" – это 250 уникальных рецептов счастливой жизни от доктора Андрея Курпатова в одной книге! Не сомневайтесь, в ней есть решение и вашей проблемы!

Содержание

Предисловие	5
Часть первая	7
Глава первая	7
При виде девушек теряюсь	7
Я не уверена в себе... Как привлечь мужчину?	7
Интернет-любовь	8
Из-за отца не складывается жизнь	10
Устала от гражданского брака	11
Где найти женщину?	11
Боюсь новых отношений	12
Слишком влюбчива!	13
Великовозрастные женихи	13
Помешан на хорошей наследственности	14
С мужчинами не получается...	14
Глава вторая	16
Нет общего языка с мужем	16
Муж все от меня скрывает	16
Или я – или работа!	18
Другая его понимает...	18
Не верю мужу!	20
Во всем виновата книга!	21
Свекровь верховодит...	22
Он изменяет мне с компьютером!	24
Загулял...	24
Колдовство свекрови разрушило семью!	25
Муж меня избивает	26
Полностью завишу от мужа	27
Муж огорошил. Я в панике	28
Глава третья	30
Может ли спасти секс?	30
Жить с мужем ради ребенка?	31
Как вернуть страсть?	32
Он согласен, чтобы я изменяла	32
Глава четвертая	34
Надо ли его проверять?	34
Ревную мужа к прошлому	34
Ревность мужа	35
Муж симпатизирует подруге	35
Измены во сне	36
Глава пятая	37
Сердце разбилось...	37
Боль от измены	37
Я думал, она меня любит	38
Он признался мне в изменах...	39
Простить предательство?	39
Глава шестая	41

Как забыть о бывшем муже?	41
Жена изменила с лучшим другом...	41
Не могу забыть ее	42
Любовь еще быть может?..	43
Люблю и не надеюсь...	43
Мсть бывшего мужа	44
Он ушел, а я осталась...	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Андрей Курпатов

Советы доктора. 7-12 выпуск

Вопросы и ответы

Предисловие

Вот уже выходит второй сборник моих ответов на письма читателей, зрителей, слушателей. Жанр, сам по себе, нехитрый: вопрос – ответ, но он почему-то очень полюбился читающей аудитории. Может быть, потому что на чужом примере легче увидеть и понять свои ошибки? А может быть потому, что здесь все настоящее – искреннее, непридуманное, живое. И всякий раз, аннотируя мои «Советы», я вспоминаю, как все начиналось...

«Счастлив по собственному желанию» – это моя первая книга по популярной психологии. В свое время я написал ее не для печати, просто меня попросили мои пациенты: «Напишите, доктор, чтобы мы могли самостоятельно заниматься». Вот и написал. Беседа с психотерапевтом – это, конечно, хорошо, но одним разговором делу не поможешь. Даже если ты понимаешь причины своего состояния – это еще не значит, что оно уйдет. Уходит оно только в одном случае – когда ты работаешь над собой, причем серьезно и последовательно.

Если ты хочешь справиться с тревогой, с внутренним напряжением, с депрессией, нужно засучить рукава и менять себя – изменять свои привычки и образ мысли. По мановению волшебной палочки не получится, но есть психотерапевтические упражнения, которые позволяют взять свою жизнь в собственные руки. Вот из таких упражнений и состояло это мое первое практическое руководство – «Счастлив по собственному желанию» – книга не для психотерапевтов, а для тех, кто к ним обращается.

Спустя несколько лет я издал ее небольшим тиражом, а еще через какое-то время у меня появился издатель, которому эта книга понравилась, и мне было предложено продолжить серию. Надо сказать, что к этому моменту я работал уже не только врачом, но и организатором здравоохранения, а потому очень хорошо знал: при нынешнем темпе развития психотерапии очень нескоро каждый желающий сможет получить в нашей стране качественную психологическую помощь. А если нет специалистов, значит, надо самим – вникать, разбираться, осваивать.

Так появились мои книги «Человек Неразумный», «Красавица и чудовище», «Самые дорогие иллюзии», «Средство от депрессии», «Средство от страха» и многие, многие другие – своеобразный психотерапевтический ликбез. Впоследствии этим книгам дали менее художественные, но зато более «понятные» названия: «Как управлять собой и своей жизнью», «5 великих тайн мужчины и женщины», «5 спасительных шагов от депрессии к радости» и так далее. Впрочем, одним нравятся одни названия, другим – другие, что, наверное, вполне естественно.

Так или иначе, но мне удалось создать целую библиотечку, где каждая книга – это маленькое практическое пособие, которое помогает человеку решить те проблемы, с которыми он сталкивается в своей повседневной жизни, а в конечном счете – улучшает саму жизнь. Но и этого оказалось мало...

У журналистов появились вопросы, и возникла очень интересная, на мой взгляд, серия книг – «Большой город с доктором Курпатовым». Каждая из них – развернутое и подробное интервью, которое посвящено той или иной животрепещущей теме – отношениям мужчины и женщины, деньгам и так далее.

А после выхода в эфир моей телевизионной программы у читателей возник новый интерес – чтобы книга не только рассказывала о каких-то психологических проблемах, но еще и состояла из настоящих человеческих историй. Так появилась серия книг «Настоящие истории», где психологические проблемы рассматриваются на примере конкретных ситуаций и моих психотерапевтических бесед с людьми.

Ну и самое мое последнее детище – серия книг «Советы доктора». В программе «Все решим!», которая выходила на телеканале «Домашний», была специальная рубрика, где я отвечал на письма телезрителей. И эта рубрика оказалась очень популярной. Каждый день к нам в редакцию приходили сотни писем. А потом еще и несколько крупных газет обратились ко мне с предложением вести у них колонку – ответы на письма читателей.

По правде сказать, я сначала долго отказывался от этого предложения, поскольку в коротком ответе на короткое письмо всего не расскажешь. Ситуацию надо знать подробно, изнутри, надо видеть человека, слышать его ответы на твои дополнительные, уточняющие вопросы и так далее. Разумеется, просто отвечая на короткое письмо, нельзя добиться сверхъестественного результата и решения всех проблем.

Но, с другой стороны, и у этой формы общения есть свои плюсы... Когда мы смотрим на свою ситуацию со стороны, видим ее на примере других людей, нам значительно легче понять и принять собственные ошибки или заблуждения. Обычно, когда нам указывают на наши ошибки, мы начинаем спорить, и это естественная психологическая реакция. Но когда мы видим ошибку другого человека, мы вдруг понимаем и самих себя, и свои собственные проблемы.

В этом, мне кажется, главная цель серии книг «Советы доктора»: научиться смотреть на самих себя чуть-чуть со стороны, научиться по-другому думать о самих себе, научиться различать истинные проблемы и ложные. И в конечном итоге мы будем по-другому воспринимать свою жизнь и, что очень важно, – увидим жизнь глазами других людей, станем лучше понимать их. А это сделает нашу жизнь лучше, ведь сколько бы книг ни написал доктор Курпатов – счастливыми мы можем быть только по собственному желанию. И я желаю вам этих маленьких побед, которые составят ваше большое счастье!

Искренне Ваш,
Андрей Курпатов

Часть первая Любовь и секс

Глава первая Как найти спутника жизни?

При виде девушек теряюсь

Доктор, я боюсь знакомиться с девушками. Эта застенчивость у меня еще с детства. Помню, в старших классах все мои друзья даже заключали пари перед дискотеками – кто с большим количеством девушек перезнакомится за вечер. Я, конечно же, в этих спорах не участвовал... Ну не могу я просто так взять и подойти к девушке – сразу теряюсь, не знаю, что сказать, куда руки деть...

Василий, Мурманск

Василий, могу предположить, что у вас, в целом, более трепетное отношение к представительницам слабого пола, нежели у тех молодых людей, которые готовы заключать перед дискотекой пари – кто больше других «наснимает» девушек. Видимо, для вас просто не очень органично рассматривать девушек в качестве потенциальных трофеев самцовой охоты. Вы ищете человеческих отношений, участия, внимания, искренней заинтересованности партнеров друг в друге. Это абсолютно нормально, и не думаю, что из-за этого стоит переживать.

Однако, вам кажется, что что-то не так, и вы переживаете, а в результате начинаете испытывать неловкость. Тут же простая история: как только я в себе не уверен, я начинаю за собой следить – как и что я сказал, как и что сделал, как подошел, повернулся и так далее. А если я за собой слежу, значит, я себя оцениваю, то есть, по сути, экзаменую. Но хорошо известно, что экзамен – это худший способ проверки знаний. Получается, что вместо того, чтобы быть внутри ситуации, вы как бы смотрите на происходящее со стороны и пытаетесь собою же управлять, как какой-то марионеткой. Разумеется, это, мягко говоря, неудобно. Возникают и неловкость, и дурацкие ситуации, которые, к сожалению, лишь убеждают вас в том, что с вами что-то не так. Но это ложное доказательство, и я бы советовал от него отказаться.

Все мы разные, но мы должны принять себя такими, какие мы есть. Вы, Василий, не хотите охоты, а хотите серьезных отношений – ну и прекрасно! Скажите себе это и не расстраивайтесь, что «охота» вам не слишком удастся. В результате вы перестанете переживать, и новые знакомства будут даваться вам куда легче.

Я не уверена в себе... Как привлечь мужчину?

Здравствуйте!

Меня зовут Ольга, мне 28 лет. 4 года назад меня бросил муж, и с тех пор у меня не было ни одного мужчины. Я нормально выгляжу, веду активный образ жизни, слежу за собой. Когда я хожу на дискотеки – всех приглашают, кроме меня, на улице ко мне ни разу в жизни

никто не подошел знакомиться. Я не понимаю, почему я совершенно не привлекаю мужчин, в чем секрет?

Познакомилась недавно с одним иностранцем, он два раза ко мне приезжал, а что ему надо – непонятно: даже за ручку не возьмет, не говоря уже о большем, а как в клуб сходили, так он глазами всех девушек раздел, кроме меня... В чем секрет привлекательности для мужчин? По какому принципу они выбирают девушек для знакомства?

**С уважением,
Ольга, Москва**

Дорогая Ольга, учитывая один тот факт, что вы были замужем, я бы оставил всякие измышления по поводу «злого рока». Дело, разумеется, не в мистике. Однако, пока вы именно так описываете ситуацию – загадочным образом все мужчины куда-то разбегаются, буквально отталкиваются от вас некой неведомой силой, – об успехах в личной жизни можно забыть категорически.

Кстати сказать, вопрос, который вы задаете доктору, сам по себе весьма симптоматичен – мол, есть ли какое-то средство стать привлекательной для мужчин. Да, о магии прямым текстом вы не говорите и, скорее всего, ни во что такое даже не верите, но вот мышление демонстрируете магическое. Мужчины по неизвестным причинам пропадают, привлечь их можно только каким-то «секретом» – все это, Олечка, чистой воды магия, белая, черная и серо-буро-малиновая.

Давайте начнем от печки. Прежде всего, надо затвердить у себя в голове, что никакой муж вас не «бросал». Бросают мусор в урну и спарринг-партнера на ринге, а с супругами расстаются. Отношения строились неверно, ошибки были какие-то допущены в этом сложном деле, серьезности не доставало – вот и расстались. Если же вас все-таки «бросают» – то перед нами «магическое мышление», как у древних народов.

И теперь, Оля, вам надо для себя решить, каким мышлением вы будете пользоваться дальше: можно магическим, то есть продолжать в том же духе, но к чему это приводит, мы уже знаем; а можно – рационально и здраво. В чем эта рациональность и здравомыслие будут заключаться? Ну, прежде всего в том, что вы признаете в мужчинах живых людей, а не просто потенциальных самцов, которые если с кем и общаются, то с одной-единственной целью – сделать собеседника объектом своих сексуальных желаний.

Вполне возможно, что одного этого тезиса, появившегося в вашей голове, будет вполне достаточно, чтобы в корне изменить ситуацию – с вами познакомятся как с интересным человеком, полюбят как прекрасную женщину, захотят строить с вами серьезные отношения. Пока же вы ходите по миру с лицом, на котором крупными буквами написан вопрос: «А вы меня не хотите?» Подобная постановка вопроса сама по себе шокирующая – ни тебе интриги, ни тебе ощущения значительности происходящего, да и вообще – все сразу сведено до самого нехитрого уровня. Странно это и неправильно.

Если вы хотите серьезных отношений, начните видеть в мужчинах серьезных людей. Не упрощайте ситуацию. Подобные упрощения приведут только к переизбытку ошибок и печальным результатам.

Интернет-любовь

Здравствуйте, доктор Курпатов!

С мужем я не живу уже 5 лет, в разводе. У меня двое взрослых сыновей. У нас хорошие отношения, живем вместе. Пыталась устроить свою личную жизнь. Не получается. Встречалась с мужчинами, но, как это бывает, кто нравится мне, тому я не нравлюсь, и наоборот – кому

я нравлюсь, тот мне не нравится. И вот уже почти год переписываюсь через Интернет с мужчиной из Канады (он эмигрировал из России 3 года назад). Он женат, но готов развестись, если найдет себе другую спутницу жизни. Ему 50 лет, мне 47. По нашим фото и письмам мы почти влюбились друг в друга.

В ноябре этого года у него был отпуск, и мы должны были встретиться. Он встречи ждал как праздника (так он мне писал). Но за 2 дня до отъезда у него дома случилось несчастье: проблемы с психикой у его младшего сына, он очень сильно избил свою мать (сломал ей копчик), сам до сих пор находится в психбольнице – признали приступ шизофрении. Я была потрясена, но нашла в себе силы и поддержала своего друга. Хотя до конца не верю, что такое может в жизни случиться.

Все его письма теперь только о своих близких, а о нас с ним он пишет, что даже предположить не может, когда встретимся. Я предложила ему позвонить мне (сообщила о том, что сама узнала, как ему дозвониться в Россию ко мне). Наверное, моя инициатива ему не понравилась, и он ответил: «Как-нибудь позвоню». Но прошло уже 2 недели, а он не позвонил...

Теперь я понимаю, что он не горит желанием со мной встретиться, если даже позвонить не может. Но оправдывается тем, что жена мало двигается и все домашние заботы на нем, а тут еще скоро собеседование по гражданству – надо готовиться. Я обижена. Писать или бросить его – не знаю. Он мне нравится. В городе найти себе желанного мужчину не могу.

Доктор Курпатов, помогите мне разобраться в ситуации с моим другом.

С уважением к Вам,

Люся

Дорогая Люся, прежде чем отвечать на ваш вопрос, следует разделить его на два. Во-первых, как объяснить поведение этого мужчины? Во-вторых, что представляют собой ваши с ним отношения?

То, что касается первого вопроса, здесь, мне кажется, все объясняется той ситуацией, в которой оказался ваш друг. Член семьи, страдающий серьезным психическим заболеванием, – это большое несчастье. Больной шизофренией, действительно, может во время обострения своего заболевания представлять угрозу и для себя, и для окружающих. Если жена этого мужчины пострадала от сына, сам ребенок находится в психиатрической больнице, и плюс к этому вся семья проживает в чужой стране на птичьих правах, то такую ситуацию, мягко говоря, не назовешь простой. Сейчас на этом мужчине большая ответственность, вероятно, он сам тревожится, переживает, в каком-то смысле даже дезориентирован и сбит с толку. До романа ли ему сейчас? Наверное, нет. И поэтому причины его охлаждения вряд ли нуждаются в каких-либо дополнительных комментариях.

Но каким может быть прогноз относительно ваших отношений? Боюсь, он будет не слишком оптимистичным. Ваше желание устроить свою личную жизнь – вполне понятно и заслуживает уважения. Однако, этот мужчина не свободен. Любит он свою жену или не любит – это другой вопрос. Правда в том, что он стал искать связь на стороне, будучи при этом в браке, причем, в очень непростой для всей семьи ситуации. Что бы вы подумали о своем муже, поведи он себя так же? Не думаю, что вы бы сочли его поведение порядочным. Если женатый мужчина вдруг, «случайно», внезапно для себя влюбляется, это еще как-то можно понять. Но здесь другая ситуация, он просто стал искать «другой вариант»

через Интернет. То, что многие так поступают, не является никаким оправданием такого поведения. Если все вокруг начнут заниматься воровством, разве можно будет сказать, что поэтому каждый конкретный вор – хороший человек? Если все начинают злоупотреблять чужим доверием, разве можно тогда сказать, что это норма, а предательство – больше не предательство?

Вы пытаетесь построить отношения с человеком, который с первой минуты вашего знакомства демонстрирует вам недостойное поведение. Если это интернет-знакомство перерастет во что-то большее, на какое отношение к вам в будущем вы можете рассчитывать? И готовы ли вы покинуть родную страну, с которой у вас связана вся ваша жизнь, где живут ваши дети, ради человека, который поступает подобным образом? Причем, вы ведь даже не уверены, любите ли вы его! Ваши отношения с этим мужчиной виртуальны – в прямом и переносном смысле этого слова. Конечно, вы очень рассчитываете на свое женское счастье, и это заставляет вас игнорировать некоторые объективные недостатки партнера. Но может быть, как раз сейчас у вас и есть шанс взглянуть на ситуацию непредвзято? Пока, конечно, его недостатки не имеют большого значения, но потом вам придется с ними жить.

Никакой доктор не может принимать решение за человека, обратившегося к нему за помощью, равно как и высказывать некие моральные суждения по поводу его поступков. Доктор только помогает объективно взглянуть на ситуацию, но зачастую это как раз самое главное. Надеюсь, у вас это получится. Я желаю вам удачи!

Из-за отца не складывается жизнь

Доктор Курпатов!

Все мое детство отец был тем человеком, от которого мы с мамой пытались избавиться. Он пил, избивал меня и ее, крал деньги, пропивал, а сам никогда не работал. Когда он изредка оказывался трезвым, то это был прекрасный, душевный человек. Мне давно за 30, у меня было много мужчин, но после короткого совместного проживания я всегда стремилась от них избавиться. И дело не в алкоголе, алкашей я за версту обхожу, а в том, что чувствую – не могу никого из них полюбить, и никто из них мне не нужен. Но, таким образом, я до сих пор остаюсь одна.

Я знаю, что проблема кроется в детских отношениях с отцом, но ничего не могу изменить и не знаю, что делать. Никогда не иметь семьи?

Татьяна, Псков

Дорогая Татьяна, вполне возможно, что сейчас вы уже переоцениваете значение своих прежних отношений с отцом. Они действительно имеют большое значение для молодых женщин, поскольку, если девушка не видела, что такое нормальные семейные отношения, у нее нет заготовленного сценария их устройства. Но вам, Татьяна, не двадцать лет, а «давно за 30», как вы пишете. И сейчас дело не в том, какими были отношения в вашей родительской семье, а в том, какой стереотип отношений с мужчинами вы сами для себя выработали.

Более того, когда в вашей голове есть эта идея – мол, моя личная жизнь не складывается, потому что у меня были плохие отношения с отцом, – это дополнительная проблема. Потому что теперь у вас всегда есть объяснение своим неудачам на личном фронте. И это не то объяснение, которое позволяет вам изменить ситуацию, переломить установившийся стереотип отношений с мужчинами, а объяснение, которое парализует, ставит в тупик. Свое детство вы никогда не измените, можно только изменить свое отношение к тому, что было в вашем детстве. А сделать свою личную жизнь такой, какой вы хотите ее видеть, никто вам запретить не сможет, хотя это и потребует от вас определенных усилий.

У доктора Курпатова есть книга, которая рассказывает о тех психологических проблемах, которые мы тащим за собой из детства, она называется «Триумф гадкого утенка». А есть книга, которая помогает отстроить отношения с противоположным полом, – «Красавица и чудовище». И если спросить у меня, какую я бы вам порекомендовал, то я скажу не задумываясь: «Триумф» – только для ознакомления, а «Красавицу» – как руководство к действию.

Мы должны быть внутренне готовы менять свою жизнь, если она нас не устраивает. Да, зачастую мы слишком долго бегаем по замкнутому кругу, и нам начинается казаться, что выхода нет. Но это иллюзия. Просто мы начинаем верить в безысходность, в этом проблема. Когда же мы говорим себе: безысходность – это только ощущение, ситуация меняется и бразды правления вашей жизнью возвращаются в ваши собственные руки.

Устала от гражданского брака

Уважаемый Андрей Владимирович, дайте мне, пожалуйста, совет: мой молодой человек хочет жить в гражданском браке, а я нет. Как переубедить его? Или лучше расстаться?

Рита, 27 лет, Томск

Дорогая Рита, расставаться вам с молодым человеком или нет – это вне компетенции доктора. Быть может, вам имеет смысл разобраться в том, почему молодой человек принял для себя такое решение? А также имеет смысл узнать, каким он представляет себе ваше совместное (или только свое) будущее. Какие-то планы на этот счет у него должны быть. И по тому, как он о них рассказывает, вы сможете понять, что за место вы занимаете в его жизни. Если это место будет незавидное – это повод для расставания, если же, напротив, значительное, то идея гражданского брака у него временная. Думаю, вы найдете подробное объяснение вашей ситуации в моей книге «Секс большого города».

Где найти женщину?

Уважаемый Андрей Владимирович, я окончательно разочаровался в женщинах. Вроде как я – парень хоть куда, а женщину нормальную найти не могу... Подскажите, почему? Женщины все время жалуются, что трудно найти нормального мужчину – все либо алкоголики, либо женатые, либо хамы. А на самом деле им только деньги нужны! Я, например, ни в одну из этих категорий не попадаю, но нет хорошей работы, машины и отдельной квартиры – в результате пожизненное одиночество и воздержание. Хотя мне уже 33.

Познакомиться ни с кем невозможно: дамы как услышат про отсутствие финансов, сразу перестают на звонки отвечать. Застенчивость, комплексы, повышенные запросы – ко мне это не относится. Единственное – чтобы была хоть немного симпатична и не дура. В институте ни одна девушка ни разу на меня даже не взглянула. Все они липли к богатым, мордатым, прибалтанным, тем, что разъезжали на собственных тачках. Да и мне на всем курсе нравилась только одна девушка, тоже меня в упор не видевшая.

После института устроиться по профессии я не смог. Два года работал в библиотеке в компании склочных старых теток. Потом работал журналистом-внештатником. Поверьте, я не какой-то эксклюзивно жуткий кадр. Скорее наоборот. Читал где-то, что

настоящий мужчина должен: а) не быть занудой, б) уметь связать два слова, в) уметь не умереть с голоду между плитой и полным холодильником. Так вот, у меня эти достоинства есть, как и многие другие: не имею вредных привычек, не интересуюсь футболом-хоккеем, в быту чистоплотен и аккуратен и т. д. Даже обидно – такой кадр пропадает.

Уже вешаться впору! Людей вокруг меня нет – но с этим я ничего не могу поделать. Где же их взять? Пытался решить проблему с помощью спортивных секций – бесполезно. Там тоже ни с кем не познакомишься, у всех свои проблемы. Есть у меня двое близких знакомых. Оба мне сочувствуют, но помочь не могут. Один всю жизнь занят по горло и ни с кем посторонним не общается. Другой – парень очень религиозный, и все его знакомые тоже, в том числе и девушки. А я в бога не верю. Мне уже 33 – так ведь и импотентом скоро стану. Удивлен, как до сих пор не стал!

С уважением,

Никита Колбенков, Москва

Дорогой Никита, есть у меня подозрение, что вам очень мешает жить эта установка, что, мол, все женщины меркантильны и «им только одно надо». Разумеется, женщине важно, чтобы ее мужчина достойно зарабатывал. А вам это кажется предосудительным? Но когда в молодой семье не хватает денег на памперсы для младенца и на оплату коммунальных услуг, это, знаете ли, проблема. И не кормящей маме ее решать, а решать вам – главе семейства, отцу и мужу. И важно, чтобы вы были на это способны, еще холостяком это продемонстрировали.

Разумеется, если женщину возбуждает только «кошелек» мужчины, это неприятно и это разочаровывает. Но, с вашим настроем, вы же любую женщину «уличите» в меркантильности и корыстном желании нажиться на вашем трудовом горбе! Тенденциозность получается... А теперь представьте себе, что какая-нибудь девушка читает ваше письмо. И что она видит? Вы говорите, что вам взаимной любви не хватает, но беспокоит вас факт грядущей импотенции. Так, может быть, это вам «только одно надо», а не девушкам?

И в результате мы получаем следующую картину: женщины говорят – «Мужикам только одно нужно!» (секс имеется в виду), мужчины говорят – «Бабам только одно нужно!» (подразумевая деньги), и все поголовно одинокие. От одиночества страдают, обобщаются, ну и впадают в состояние классовой – межполовой – ненависти. Неконструктивная позиция, не находите? Конструктив же в следующем: не окружающих осуждать, а на себя взглянуть критически, винить в своих несчастьях себя, а не белый свет.

Другие люди, и женщины в том числе, нуждаются в понимании с нашей стороны, а если вы хотите кого-то оценивать и критиковать – займитесь собственной персоной. В конечном счете, единственный человек в этом мире, которого вы можете сделать лучше, – это вы сами, если, конечно, будете над собой работать. А вот окружающих своей критикой вы никогда не улучшите. Даже не пытайтесь! Вам же дороже и выйдет. Когда же вы станете лучше, то, можете не сомневаться, люди к вам потянутся.

Боюсь новых отношений

Дорогой доктор! Год назад я пережила жуткий развод с мужем. Он так мучил меня! За 5 лет брака примерно раз в месяц бил меня, а однажды чуть не выбросил из окна с четвертого этажа. Расходились мы тяжело, он преследовал меня. Сейчас все позади, но у меня проблема

– я боюсь новых отношений. Мне страшно, что мужчина может опять оказаться тираном...

Надежда, Сочи

Дорогая Наденька, конечно, вы пережили тяжелые времена, но сейчас этот брак уже в прошлом, и это то, что вы должны сейчас внутренне принять, осознать, прочувствовать. Вы освободились – это самое главное. В отношении же вашей позиции – мол, мужчина опять окажется тираном – должен ответственно заявить вам следующее. Во-первых, не надо демонизировать мужчин, это обижает хороших представителей вида, которые, поверьте, в природе встречаются. Во-вторых, мужчина ведет себя ровно так, как ему позволяет вести себя женщина. Да, если она зависима от мужчины, да, если она готова прощать ему агрессию в обмен на супружеский статус, материальное содержание и тому подобные блага, то «нехорошие мужчины» этим пользуются. Но, может быть, просто не строить отношения с мужчиной на финансовой и прочей зависимости? Да, быть равноправным партнером непросто, но зато быть равноправным партнером – это дорогого стоит. А если мужчина вдруг становится ужасным (во что, признаюсь, трудно поверить), то зачем дальше с ним жить и чего дальше ждать? Что он изменится чудесным образом? Это вряд ли. В общем, вместо того чтобы заниматься трагическими предположениями, имеет смысл потратить силы на то, чтобы более серьезно и более ответственно подходить к своей собственной жизни.

Слишком влюбчива!

Я всегда влюбляюсь в молодого человека, с которым знакомлюсь. Считаю, что наши отношения навсегда. Но они почему-то быстро заканчиваются. Дело во мне?

Эльвира Савина, Белгород

Дорогая Эльвира, дело, думаю, действительно в вас. Только я не могу сказать, в чем именно это «дело», поскольку информации в вашем письме для подобного анализа крайне недостаточно. Но в любом случае, я не думаю, что проблема в том, что вы «всегда влюбляетесь», а скорее в том, что, влюбляясь, вы забываете строить отношения. Чувства – вещь хорошая, но этого недостаточно для «отношений навсегда».

Серьезные отношения рождаются не из страстности, а из эмоциональной близости людей, когда их объединяет не только чувство, но и умение поддерживать это чувство друг в друге, взаимная забота и по-настоящему глубокое понимание психологии партнера. Любовь, к сожалению, часто замутняет взгляд человека, и он видит не то, что должен, не то, что следовало бы, а то, что он хочет. Обо всем этом я подробно рассказываю в своей книге «Семейное счастье», возможно, Эльвира, она будет вам полезна.

Великовозрастные женихи

Андрей Владимирович, моя 22-летняя дочь всегда выбирает мужчин гораздо старше себя – на 7–8, а то и все 15–20 лет. Естественно, у них уже была или есть семья, дети. Скажите, нормально ли поведение дочери? Может, у нее какие-то психологические проблемы?

Ирина Владимировна, 45 лет, медсестра, Смоленск

Дорогая Ирина, возрастные предпочтения вашей дочери не являются патологией, поэтому, прежде всего, перестаньте этот вопрос драматизировать. Да, по всей видимости, она ищет мужчину, с которым могла бы чувствовать себя «маленькой», «защищенной». Скорее всего, это как-то связано с ее прошлым, с какими-то детскими переживаниями, но это

уже нельзя изменить. Впрочем, многие молодые женщины делают выбор в пользу зрелых мужчин просто потому, что у их сверстников слишком «новомодные» представления о браке. Молодые мужчины часто не считают брак необходимостью, а семью – главной ценностью, и предлагают женщине «паритетные отношения», в которых ей, на самом деле, приходится куда тяжелее, нежели мужчине.

Помешан на хорошей наследственности

Мой парень помешан на хорошей наследственности (по его мнению, в роду не должно быть «гнилых звеньев»: преступников, психически больных и т. п.). Говорит, что мы поженимся тогда, когда полностью соберем нашу родословную. Это нормально? А я никого, кроме бабушки с маминой стороны, не знаю. Не знаю, что делать! Мне очень не хочется его терять! Андрей Владимирович, подскажите, почему он так себя ведет?

Алина, Санкт-Петербург

Дорогая Алина, насколько адекватно поведение вашего молодого человека, сказать сложно. В целом оно достаточно странное, но само по себе не является свидетельством «ненормальности». Настораживает в этой ситуации другое – если такая, прямо скажем, абстрактная проблема способна отвратить его от ваших с ним отношений, то насколько хороши и серьезны эти ваши с ним отношения? Если бы он по-настоящему любил вас и дорожил вашими отношениями, то я не думаю, что он стал бы требовать от вас неких метрик. Поэтому объяснений тут два: или молодой человек просто ищет повода, чтобы отказать вам, или, действительно, нуждается в помощи специалиста одной суровой медицинской специальности. Какое из этих объяснений верно – покажет время.

С мужчинами не получается...

Здравствуйте, доктор! Меня очень интересует ваше мнение, я постоянно читаю ваши статьи в газетах, захожу в Интернет на ваш сайт, смотрю передачи и вот решила написать. Хочу спросить у вас, что в моем поведении, жизни я делаю не так?

Мне 35 лет. У меня есть дочь 8 лет. Я не была замужем. С мужчинами у меня ничего не получается. С отцом моей дочери мы встречались полтора года. Но отношения не были серьезными. Я его любила, а он меня нет. Расстались, когда я забеременела. И потом выяснилось, что параллельно у него была другая женщина, старше него, она тоже забеременела. Он женился. Мне понадобилось много лет, чтобы избавиться от душевных страданий. У меня были мужчины, но встречи были недолгими. Может, я серьезно отношусь к знакомствам?

Надо сказать, что раньше мы с дочерью жили с моей мамой. Она меня практически никуда не пускала. Считая, раз я родила, значит, должна сидеть дома и воспитывать ребенка. Мама была старой закалки, она умерла, и мы с дочерью живем одни. Раньше я как-то неуютно себя чувствовала в клубах. А месяца два назад подруга вытащила меня в клуб, мне очень понравилось. Теперь каждый выходной стараюсь разнообразить. Но с мужчинами не получается.

Несколько месяцев назад я познакомилась с мужчиной. Мы танцевали, я почувствовала, что это добрый человек. Последующие дни я просто летала на крыльях. Во мне проснулись моя доброта, любовь. Но знакомство заглохло. Я знаю, что есть свободные мужчины. Конечно, они разведены. Что делать, где встретить своего мужчину? Буду признательна, если вы ответите на мое письмо.

Валентина, Киев

Дорогая Валентина, прежде всего мы должны понять, какой груз вы несете на своих плечах. Во-первых, это груз прежних неудавшихся отношений с мужчинами: вы любили, вас – нет, и вы мучились, страдали, а затем приняли ситуацию такой, какая она есть, и смирились. В вас возникло ощущение какой-то жертвенности – мол, я никто, звать меня никак, кто приголубит хоть как-то, тому и спасибо.

Во-вторых, грузом у нас оказалась мама, которая формировала в вас чувство вины – мол, принесли ребенка в дом, опозорили семью, личной жизни не заслуживаете. И снова нужно было терпеть, принять ситуацию такой, какая она есть, смириться. В результате сформировалось такое отношение к жизни – словно вам ничего в ней не положено, что рассчитывать вы ни на что не можете. Если же кто-то и обратит, по случайности, на вас какое-то внимание да с добротой посмотрит – то это уже и есть счастье.

В результате то, как вы ведете себя с мужчинами, не дает им ощущения, что они имеют дело с серьезным, цельным, самоценным человеком. А мужчинам, как это ни покажется странным, важно чувствовать в женщине силу, не мужскую, конечно, а женскую. Недаром говорят: «Хочешь понять, каков мужчина на самом деле, посмотри на его жену». По-настоящему сильный мужчина ищет для себя сильную женщину, но не для того, чтобы соревноваться с ней, а чтобы плечо чувствовать.

Конечно, проявление женской силы, женской цельности хорошо, если при этом и здравомыслие сохраняется. Бодаться внутри семьи, проверять друг друга на прочность – последнее дело. Но быть командой – важно, а в команде все игроки должны быть в силе. Сейчас же у нас с вами, Валентина, получается, что отношениям категорически не хватает симметрии, мужчина не чувствует, что встретил полноценного партнера, а потому быстро теряет к вам всякий интерес. Мужчине важно, чтобы его половина была интересной, яркой, потому как если этого нет, то он не полон, он половина с четвертушкой, а то и осьмушкой.

Да, теплота, уют, готовность принять мужчину таким, какой есть, – это приветствуется, но и внутренняя цельность женщины тоже нужна. Причем, я абсолютно уверен, что она у вас есть – столько вы вынесли и вытерпели. Ну так и не прячьте эту «себя» от мужчины. Зачем таким образом его и себя обкрадывать?.. Не прячьте, и тогда все получится.

Глава вторая

Надо ли подстраиваться под мужа?

Нет общего языка с мужем

Муж обожает работать на даче, а я выросла в городе, терпеть не могу сельскохозяйственные работы. Когда говорю ему об этом, он обижается, заставляет меня ездить на дачу. Как мне объяснить, что я не хочу этого делать?

Виктория, Екатеринбург

Дорогая Виктория, подумайте о ситуации, которая сложилась, – вам кажется, что муж предъявляет к вам необоснованные претензии (чтобы вы любили «сельскохозяйственные работы» и так далее). Но ведь и вы точно так же предъявляете к нему требование – чтобы он оставил вас на этот счет в покое. Ему непонятно, почему вам не нравятся такие «работы», вам непонятно, почему ему непонятно, что они вам не нравятся. Иными словами, вы сейчас находитесь в ситуации взаимных претензий и, как следствие, в состоянии конфликта.

Что в такой ситуации можно сделать? Первый вариант: просто пойти навстречу своему супругу – компромисс с одной стороны. Второй вариант: добиться взаимопонимания – рассказать друг другу о том, кто что думает по этому вопросу, и найти взаимное компромиссное решение. Третий вариант – бросить всякие переговоры и перейти к решительным военным действиям. Но есть и четвертый вариант...

Полагаю, вы не слишком нужны мужу как «рабочая лошадка» на его приусадебном участке, ему хочется проводить с вами время, ему хочется общения, взаимной поддержки и так далее. И я уверен, что вы можете все это ему дать, не прибегая к копанию в земле. Найдите для себя какое-нибудь занятие по душе и занимайтесь им на даче, то есть составьте мужу компанию, но не становитесь его соратником по прополке грядок. В такой ситуации и муж будет вполне доволен, и вы не будете чувствовать себя притесненной.

В конечном итоге важно то, как вы внутренне друг к другу относитесь, а не то, занимаетесь вы одним и тем же делом или нет. А сейчас из-за этих злосчастных грядок вы портите отношения. Думаю, они этого не стоят...

Муж все от меня скрывает

Здравствуйте, уважаемый доктор Курпатов! Очень люблю передачи с вашим участием. У меня много наболевших вопросов. Один из них хочу задать вам. Мне 32, мужу 43 года. Он бизнесмен. И он постоянно весь в работе. Меня он на работу не пускает. Считает, что идеальная жена должна сидеть дома с детьми. Мало того, он меня ни во что не посвящает. Узнаю все от его друзей, в последнюю очередь. Такая ситуация меня очень обижает. Подскажите, как мне быть?

С уважением,
Людмила

Дорогая Людмила, любые отношения имеют, если так можно выразиться, свой «формат», то есть некую устойчивую форму распределения ролей в паре. В целом, существует два варианта – симметричные отношения и асимметричные. В первом случае мы говорим

о равноправных партнерах (сферы их деятельности могут и не дублировать друг друга, но они идентичны по значимости, по объему), которые честно и справедливо разделяют ответственность между собой. Во втором случае у нас другая история – тут один партнер ведущий, а другой – ведомый. Один со всей мерой ответственности все организует и реализует, а другой – просто берет под козырек и выполняет приказы, но и ответственности особенной за происходящее не несет. Это удобная позиция, но она, как мы видим, имеет свои издержки.

В вашей ситуации, насколько я понимаю, с самого начала был этот – второй – случай: мужчина старше, он более опытный, искушенный, состоятельный, вы же, напротив, молодая, неопытная, небогатая красавица. Эта диспропорция была сразу, и вы об этом знали. Но, вероятно, у вас была идея, что после того как вы вступите в брак, эта диспропорция как-нибудь сама собой нейтрализуется. Но это заблуждение, ведь отношения между партнерами меняются только в том случае, если меняются сами партнеры. А здесь никакие изменения и не предполагались: муж, настроенный по-домостроевски, взял вас в оборот и организовал свою жизнь так, как ему того хотелось, вы же выполнили лишь роль декоративной панели в его картине.

Конечно, мы можем сказать, что он не прав, что он не должен так поступать, что вы личность, и что он обязан уважать ваше стремление к самореализации и так далее и тому подобное. Можем сказать и даже будем правы. Но проблема в том, что «формат» ваших отношений уже состоялся – вы пошли на такие отношения сами, вас не обманом в них затащили (если вы сами обманываться были рады, это сути дела не меняет). И более того, по всей видимости, на тот момент вы даже вполне были довольны тем, что происходило в вашей жизни, чем подтвердили правоту мужа. Теперь же вы от этого устали и спрашиваете у психотерапевта, что вам такое сказать своему супругу, чтобы он взял и поменял всю систему ваших отношений и сам заодно, видимо, переменялся. Каким-то магическим образом... Заклинанием...

Думаю, подобная стратегия перспективы не имеет и пора задуматься, причем серьезно. Необходимо взять на себя ответственность за происходящее в вашей жизни. С чего начать? Признать свою ошибку. Вы, насколько я понимаю, для домостроя не созданы, но об этом своему мужу, когда он был еще женихом, сказать не решились, и это была ошибка. Вы пошли на асимметричные отношения, полагаясь на авось. Сейчас это можно объяснять как угодно – любовным помутнением сознания или еще как-то. Факт остается фактом – решение было серьезным и ответственным, а мы решили – «проскочим!» Не проскочили.

После того как вы признаете свою ошибку, вы поймете, что винить мужа в том, что он ведет себя так, как он себя ведет, неправильно. В целом, он имеет все основания так себя вести, поскольку он, во-первых, семью обеспечивает и порядки в ней устанавливает, а во-вторых, ни о чем другом вы «на берегу» и не договаривались. А коли так, то ждать каких-то перемен в вашем муже – значит допустить еще одну, следующую по списку ошибку. Можно. Но нецелесообразно. Соответственно, мы понимаем, что меняться сейчас придется не кому-нибудь, а доселе безропотной супруге.

Но меняться – это не значит «качать права», поскольку в сложившейся ситуации это было бы просто глупо. Надо увеличивать степень своей ответственности, необходимо демонстрировать уровень своей сознательности и подготовленности. То есть, по сути, сдавать своему мужу экзамен на взрослость, которую он в какой-то момент будет вынужден признать, и тогда «формат» ваших с ним отношений претерпит естественные изменения. А пока – или так, или еще есть варианты: сразу разводиться или вступить в конфликт и дожидаться, когда он заведет вторую семью для отдохновения его мужской домостроевской души.

Понимаю, что мало приятных новостей в моем ответе, но таковы законы жизни – наши поступки влекут за собой определенные последствия, и нам с этими последствиями приходится встречаться лицом к лицу. Если мы допускаем ошибки и идем по легкому пути, то

потом нам приходится их исправлять и узнавать, что такое по-настоящему сложный путь. И только не подумайте, что доктор уговаривает вас «подстраиваться» под вашего мужа. Боже упаси! Доктор говорит только о том, что если вам нужно изменить «формат» отношений в вашем браке, то это придется делать вам, а не ждать милости от природы (в лице мужа). Успехов!

Или я – или работа!

У меня есть муж. Он работает геодезистом (на данный момент он месяц как в командировке), проблема в том, что он мне постоянно твердит, что любит свою работу, его постоянно не бывает дома, мы с ним переписываемся по электронной почте. Он пишет, что скучает, но мне с трудом в это верится. Вместе мы около года, и я уже не знаю, стоит ли мне постоянно его ждать из командировок или разводиться. Андрей Владимирович, подскажите, пожалуйста, что же мне делать?

Ваша коллега Кристина, Пермь

Дорогая Кристина, разумеется, я не знаю, ждать вам вашего мужа из командировок или не ждать. Подобный вопрос вне сферы моей компетенции. Это вопрос вашего личного выбора и вашей жизни, в конце концов. Но есть несколько вещей, которые, мне кажется, вам следует иметь в виду.

Во-первых, вы должны понимать, что у каждого человека свое представление о том, что такое любовь. Одному кажется, что любовь – это желание постоянно быть вместе с любимым человеком, потребность заботиться о нем, проявлять к нему всяческую нежность и так далее. Для другого любовь – это просто определенное переживание, он считает, что он кого-то любит, и ему этого вполне достаточно. Достаточно ли любимому? Это другой вопрос.

Во-вторых, мы должны отдавать себе отчет в том, что любому человеку важно не только любить, но еще и заниматься любимым делом – причем это касается и женщины, и мужчины. Тут одно другого не заменяет и подменить не может: одно дело – мои чувства, другое дело – моя занятость. Разные вещи!

Таковы, Кристина, обстоятельства дела. То есть очень может быть, что муж вас любит, но не так (не в той форме), как вам бы того хотелось. А ревновать его к работе – и вовсе сущая бессмысленность. К фонарному столбу ревновать – и то больше проку. Поэтому просто решите для себя – достаточно ли вам такой любви, такого к себе отношения, или вы нуждаетесь в чем-то другом.

Лично у меня складывается впечатление, что вы сами уже не горите к нему любовной страстью и просто ищете для себя какое-нибудь «разумное» объяснение, почему эти отношения вам следует заканчивать. Но если дело действительно в этом, то разумнее не искать объяснений, а просто принять решение. Я желаю вам удачи!

Другая его понимает...

Здравствуйтесь, доктор! Три месяца назад узнала, что мой муж около двух лет встречался с незамужней женщиной. Говорит, что не изменял мне, просто она его понимает (проблемы на работе и т. д.). Но я считаю это предательством. Меня многое в нем не устраивает, так же как и его во мне, но мне никто не нужен. В браке мы 16 лет, у нас двое детей. Когда я поставила его перед выбором, он сказал, что дороже семьи и работы для него ничего нет. Сейчас он без моего ведома никуда не

отлучается, доверие подорвано. Он и раньше был неласков, а сейчас вообще замкнулся, хочет, чтобы я выводила его из депрессии. В душе моей такая боль и отчаяние из-за того, что он холоден ко мне. А главное – я не могу успокоиться и каждый день у меня истерика. Он удивляется, что не могу забыть, ведь это «проблема на пустом месте». У меня здесь нет ни друзей, кому бы я надоедала своим болезненным состоянием, ни нежного, внимательного и чуткого мужа. Он готов делиться своими замечательными качествами только с чужими женщинами. Можно ли чем-то оправдать его стойкое пренебрежение чувствами жены и стоит ли «прогибаться» для сохранения семьи, не требуя ничего взамен, владеть одиночеством вдвоем? Подскажите, может, я больна? Я каждый вечер реву от невозможности что-либо изменить.

Марина, Сочи

Дорогая Марина, сейчас вы находитесь в плену собственной обиды. Это и есть ваша болезнь. Вы обижены на мужа за то, что он нашел себе другую «родственную душу» и вообще холоден, на вас внимания не обращает и т. д. и т. п. Но у меня к вам вопрос – вам когда-нибудь приходилось общаться с обиженным на вас человеком, причем сильно обиженным и долго? Насколько это комфортно? Думаю, не очень. Никакого желания проявить к нему внимание не возникает, теплоты в его отношении не почувствуешь, даже при всем желании. Иными словами, вы своей обидой возводите стену отчуждения между собой и мужем, а потом удивляетесь тому, почему ваши отношения с ним не назовешь хорошими. На мой взгляд, в этом ничего удивительного нет, напротив, совершенно естественная реакция. Это первое.

Теперь второе: вы обвиняете мужа в эгоцентризме – мол, он только о себе думает, на вас внимания не обращает, к вашим чувствам глух. Но чем вы сами в этом смысле можете похвастаться? Вы добры, внимательны и чутки к своей второй половине? Судя по вашему письму, нет. Причем, совсем нет. Знаете, требовать внимания со стороны другого человека, находясь при этом в состоянии, как говорят, «глобальной претензии» к нему, – это дохлый номер. Вы не менее, а может быть, даже и более эгоцентричны в такой ситуации. Разумеется, у вас на то есть внутреннее оправдание – мол, он вас обманул, предал и т. д. И вы вполне можете продолжать себя оправдывать в том же духе еще на протяжении десятилетий, только вот что вы будете иметь в результате? Есть у меня большое подозрение, что в результате вас ожидает лишь разбитое корыто.

Мне кажется, что возможность изменить «что-либо», и даже все, есть всегда. Необходимо желание. А чтобы это желание появилось, необходима предельная честность человека по отношению к самому себе. Ваше письмо, Марина, – это письмо женщины, которая не любит своего мужа. Быть может, это только порыв, эмоция, а на самом деле вы его любите и действительно хотите с ним счастья. Но, может быть, и не порыв, и не эмоция, а реальное положение дел. И пока вы сами себе на этот вопрос не ответите, вы не найдете выхода из сложившейся ситуации. Знаете, когда я начал читать ваше письмо, мне показалось, что вам бы очень кстати прилась моя книга «Брачная контора “Рога и копыта”». Она как раз рассказывает о том, как выходить из семейных кризисов. Но, дочитав ваше письмо до конца, я понял, что рекомендовать вам надо другую книгу – «Пособие для эгоиста», в которой я рассказываю о том, что такое правильный эгоизм. Ведь нынешняя ваша ситуация – пример как раз неправильного, разрушительного эгоизма, причем двухстороннего – как с вашей стороны, так и со стороны вашего мужа.

Не верю мужу!

Уважаемый доктор! Мне 28 лет, я замужем, имею сына. Моему мужу 30 лет, мы вместе 10 лет. В моей жизни две основные проблемы.

Первая. Муж занимает ответственную государственную должность. При этом он очень коммуникабельный человек, не мыслящий свою жизнь без активной помощи всем, в связи с чем у него огромное количество приятелей. Муж всегда задерживался на работе, поскольку он фанатично любит ее, но последние годы он практически не живет дома: то работы много, то одному надо помочь, то с другим встретиться. Еженедельные, а то и чаще, встречи с друзьями сопровождаются выпивкой. Выходит так, что домой мой муж идет тогда, когда ему больше нечем занять себя вне дома. Редчайшие вечера он проводит дома, в остальное время возвращается поздно вечером, ночью. Дома есть условия для работы, к приходу к нам в гости его друзей я отношусь хорошо. Но это ничего не меняет. Выходит, что общение со мной и нашим долгожданным ребенком для него гораздо менее интересно. Я не спрашиваю, что делать, хотелось бы узнать, как Вы оцениваете эту ситуацию.

Вторая. Я очень ревнивый человек. С детства я ревновала папу к другим женщинам, своего друга, а теперь и мужа. Я стараюсь работать над собой, чтобы изжить ревность: объясняю себе, что мой муж – не моя собственность, он свободная личность, мы любим друг друга, уважаем, мы нужны друг другу, надо воспринимать все как есть, радоваться тому, что имеешь, тому, что муж, хоть и поздно, но приходит домой, ко мне (правда, мои тренинги действуют не очень продолжительное время). Сама по себе ревность, не имеющая под собой оснований, – это еще полбеда (кстати, мой муж совершенно не ревнив, ко мне относится уважительно). Полтора года назад, в период моей беременности, я стала случайно наткаться на разные доказательства его неверности: то нахожу в его сотовом телефоне номер женщины, с которой он какое-то время поддерживал, как он говорит, телефонный флирт, то следы помады на рубашке, то по возвращении из роддома обнаруживаю дома в кладовке новые презервативы, которыми мы никогда не пользуемся (муж говорит, что понятия не имеет, как они там оказались). И тут я понимаю, что хочу поверить совершенно нелепым, бездоказательным объяснениям мужа, и одновременно не верю ни единому его слову. Так рухнуло мое доверие к мужу.

Мне больно оттого, что испачканы страницы нашего с ним прошлого. Муж говорит, что у меня есть нехорошая привычка тащить за собой весь багаж, постоянно возвращаться к прошлым бедам. Он прав. Но я такая, я очень привязана к прошлому. Если будет пожар, я, наверное, первым делом буду выносить альбомы с фотографиями, письма и т. п. При мысли об измене мужа меня больше всего выводит из равновесия то, что по его поведению этого не было заметно, он относился ко мне как обычно и при этом общался с другой женщиной. А ведь в минуты ревности я всегда себя утешала тем, что отношение мужа ко мне обычное, прежнее. Может, Вы посоветуете, как лечиться от

собственной ревности и как восстанавливать доверие к мужу. Заранее благодарна Вам, доктор.

Анфиса, Киев

Дорогая Анфиса, хорошо, что вы не просите совета у доктора – как вам быть, потому что принять такого рода решение можете только вы сами, но вместе с тем вам все-таки удалось поставить доктора в двусмысленное положение... Впрочем, это объясняется просто – вы сами сейчас в таком положении. Знаете, это очень странное занятие – пытаться избавиться от ревности, при том что у вас, с учетом всех собранных «улик», практически нет никаких сомнений в том, что муж вам изменяет. Это все равно что выйти на мороз и убеждать себя в том, что на улице тепло и птички поют. И вы абсолютно правы – такой «аутотренинг», действительно, вряд ли будет эффективным.

С другой стороны, насколько я понимаю, ваш муж не готов говорить с вами прямо и открыто, начистоту. По всей видимости, он избрал для себя такую «классическую» формулу поведения неверного мужа – отпирайся, что бы ни происходило, а когда произойдет все, что только может произойти, все равно отпирайся. В результате вы оказываетесь в роли домашней сумасшедшей – вам говорят, что ничего нет, а вы продолжаете настаивать, как будто бы что-то есть. Король голый или не голый? – вот в чем вопрос. Все говорят, что вроде бы одет и даже изысканно. Но ведь и ребенку понятно, что одетым его можно считать лишь для солнечных ванн и тропических температур.

Так что проблема, конечно, не в ревности. Проблема в том, что вы не знаете, как вам быть с тем, что муж вам изменяет. Просто страшно, грустно и как-то даже глупо себе в этом признаться. Поэтому лучше сказать – мол, это у меня просто такой бред ревности, а на самом деле все прекрасно. Впрочем, сказать-то легко, а вот поверит в это, действительно, только сумасшедший. Но пока вы сами не признаетесь себе в том, что происходит, вы ничего не сможете изменить. Вы так и будете продолжать биться головой о стену, а сколько выдержит ваша голова, ну или стена, никто не знает.

Сейчас вас больше всего «выводит из равновесия» то, что по нему не было заметно, что он вам изменяет, ничего не менялось в ваших с ним отношениях. И понятно, почему именно это вас так удручает. Потому что такое возможно только в тех отношениях, которых уже нет, где осталась только их видимость. В общем, боюсь, что ваш страх «разрушить отношения» своей ревностью слегка припозднился, явился, так сказать, к шапочному разбору. А коли так, быть может, вам не стоит больше бояться? Вспомните о себе, займитесь собой – устройтесь на работу, встаньте на ноги, перестаньте зависеть от мужа. Дальше – он или одумается и заговорит, как золотая рыбка, или не одумается, и вы с ним расстанетесь.

Я желаю вам, Анфиса, не растерять себя и не потеряться!

Во всем виновата книга!

Добрый день. У меня есть молодой человек, с которым отношения складывались прекрасно и стремительно, мы собирались пожениться, я чувствовала, что мы друг друга понимаем и любим, но после прочтения Вашей книги «5 великих тайн мужчины и женщины» с моим молодым человеком стали происходить странные вещи. Он стал мне дерзить, не отвечать прямо на вопросы о том, где он бывает, чем занимается, постоянные цитаты из книги заставляли меня нервничать, он стал считать, что я должна под него подстраиваться в любой ситуации, он всегда прав, я должна делать все, что он скажет. Если я начинаю с ним обсуждать, что он не прав, он отвечает, что мне надо лечиться, даже

подыскал врача. Доктор Курпатов, как мне вернуть моего прежнего молодого человека?

**С уважением,
Олеся**

Дорогая Олеся, мне кажется, я понимаю вашего молодого человека... Если вы думаете, что проблемы в паре могут возникнуть из-за прочтения какой-то книги, то, вероятно, вы допускаете слишком большое количество ошибок в ваших отношениях с молодым человеком, и самое обидное – совершенно этого не замечаете, а это – самая большая ошибка. Очень удобно объяснять свои несчастья внешними обстоятельствами. Удобно, но неконструктивно. Психология называет таких людей «экстерналами». Они никогда ни в чем не виноваты, это «темные силы их злобно гнетут». В общем, как в детской песочнице: «А он первым начал!» На самом же деле, любые отношения – это отношения двух людей. И если в паре возникают проблемы, то виноват и тот и другой. Если же вы хотите разрешить возникший конфликт, то начинать следует не с обвинений партнера, а с выяснения собственных ошибок. Возможно, вы не проявляете достаточного внимания к своему партнеру, возможно, он не чувствует, что вы его понимаете, что он для вас по-настоящему важен. Почему эта «страшная книга» доктора Курпатова, если она так важна для вашего молодого человека, не стала предметом вашего взаимного обсуждения? Почему он не посчитал нужным поделиться с вами своими соображениями? Может быть, он не верит в то, что вы его поймете, что вы сможете войти в его положение, что вы его поддержите? Ну, тогда дело не в книге... Так что, почитайте мою книгу «Брачная контора “Рога и копыта”», она как раз посвящена проблемам внутри семьи и главным принципам устройства семейного счастья. Желаю вам удачи!

Свекровь верховодит...

Здравствуйте, доктор! Я замужем два с половиной года, у нас есть дочка, ей год и десять месяцев. У нас вся проблема в его маме, точнее, в том, что муж позволяет ей верховодить в нашей семье. Ломается унитаз – заменяют мамины рабочие, проблемы со страховкой на машину – улаживает мама, собственно, машину купила ему тоже мама, ремонт в квартире, где мы сейчас живем, тоже делали рабочие из маминой фирмы (так было дешевле), у мамы есть ключи от квартиры, которая тоже принадлежит ей. И муж убеждает меня, что у меня неправильные представления о семье, что в нее входят все родственники, а не мы вдвоем с ребенком, в основном он вспоминает о своих, мои идут в последнюю очередь.

Когда ребенку был годик, муж уволился с работы, заявив, что не хочет работать «на дядю», затеял свой бизнес, и теперь нас содержит его мама, потому что на раскрутку нужно время.

Мне обидно то, что он совершенно не прислушивается к моему мнению, он очень упрямый человек.

Еще очень обидно, что мы еле сводим концы с концами, а все его друзья давно встали на ноги. Работая «на дядю», они умудряются кушать, обновлять гардероб, покупать себе машины, а некоторые – и квартиры. А мой муж все обещает мне «светлое будущее».

Последней каплей, переполнившей чашу моего терпения, стало то, что его мама, когда ее попросили посидеть с внучкой, чтобы мы могли съездить на день рождения к другу, начала снимать его трусы с веревки и раскладывать по полкам, а у нас там лежали презервативы. Ни у

одной моей подруги свекровь не лазает в шкафы и не знает, где лежат презервативы!!! Самое обидное, что она никогда не спрашивает у меня, чем помочь по дому, она по-хозяйски ходит и ищет, что не так лежит!

Я пробовала разобраться с ней сама, потому что муж не понимает, чем она меня оскорбляет, но если я ей раньше вежливо объясняла, что не нужно этого делать, то сейчас она начала хозяйничать, когда я нахожусь у моей мамы с ребенком. Она хамит, когда я спрашиваю, где теперь ванночка, что стояла на подоконнике, спрашивает: «А что там было? Я ее выбросила, думала – это мусор».

Муж же считает, что вся проблема не в его маме, а в моем к ней отношении. Я уже пила антидепрессанты, легко ударяюсь в истерику, я пробовала ходить с ним к психологу, но он скептически к этому отнесся. Если бы не ребенок, я давно бы от мужа ушла, но проблемы начались после того, как я перестала работать и стала домохозяйкой.

А когда мы жили вдвоем – не ссорились и заботились друг о друге, даже сейчас, когда не возникает ситуации, что нужно решить какую-то проблему, где, скорее всего, он подключит к решению маму, у нас нет ссор.

Подскажите, пожалуйста, возможно ли его отделить от мамы, если нет, то я разведусь.

Это уже просто невыносимо.

Спасибо,

Марина, Москва

Дорогая Марина, иногда нам бывает очень полезно взглянуть на себя со стороны, поэтому перечитайте, пожалуйста, свое собственное письмо. Уверен, что если вы сможете более-менее непредвзято взглянуть на его автора, то заметите, что мы имеем дело с женщиной, которая всем недовольна, настроена воинственно и вообще находится «в претензии».

Боюсь, что в таком состоянии, во-первых, ничего решать нельзя (на горячую-то голову), а во-вторых, рассчитывать на поддержку со стороны близких, будучи в такой позиции к ним, – это большая наивность. Вы всем своим видом выказываете им свое недовольство. А когда человеку говорят, что им недовольны, то он автоматически начинает защищаться, отстаивая свою позицию. То есть, на конструктив со стороны мужа можно не рассчитывать.

Если вы справитесь со своим раздражением, поняв, что ничем ваше благородное негодование вам не поможет, можно будет перейти ко второй части нашей обязательной программы. А именно: встанем на место своих «врагов». Как известно, у каждого человека своя правда. Есть она и у вашей свекрови, и у вашего мужа.

Что касается вашей свекрови, то надо отдавать себе отчет в том, что не только ваш муж, но и вы с вашим ребенком живете на ее деньги, что, в целом, наверное, не очень хорошо. Как ни крути, если ты соглашаешься жить за чужой счет, ты оказываешься в долгу перед этим человеком. Свекровь, надо полагать, рассуждает примерно таким образом: «Они сами ничего не могут. Я их содержу. Они у меня как малые дети. И да, конечно, я их контролирую». И что на это возразишь? Сошлешься на декларацию прав человека? Ну нет, наверное.

Что касается вашего мужа, то тут ситуация еще более сложная. Во-первых, мама – она всегда мама, от этого факта личной биографии никуда не уйти. В своей книге «Брачная контора “Рога и копыта”», посвященной семейным отношениям, одну из трех глав я отвел именно родственникам – свекровям, тещам и т. д. Тут целое искусство семейной политики! А залог ее успеха – единство самих супругов, у вас же свекровь выступает как раз в каче-

стве инструмента выяснения отношений друг с другом, и это самая гибельная стратегия из возможных.

Во-вторых, Марина, насколько я понимаю, вас же не насильно брали замуж. Это, хотя бы отчасти, было и ваше собственное решение, а сейчас вы говорите так, словно ваш муж совершенно вам не подходит. Но если вы ошиблись с выбором, то перестаньте обвинять окружающих. Это ваша ошибка. А если не ошиблись, значит, проблема в ваших чувствах, а не в человеке. Вы обижены на него – в этом правда. Вы ревнуете его к его матери, у вас нет ощущения, что ваш муж – мужчина в полном смысле этого слова: денег не зарабатывает, с мамой советуется и вообще безответственный настолько, что положиться на него не возникает никакого желания. Вы обижены.

И тут важно понять – это только обида, или вы его разлюбили? Если разлюбили – это одна история, если просто обида, то с ней надо бороться. Найти в себе добрую волю и проявить ее. Не высказывать претензии, а попытаться быть понятой. Поверьте, понимают нас или не понимают – на 99% зависит от нас самих!

Наконец, ваш вопрос – можно ли отделить его от мамы? А он у вас что – из папье-маше сделан? Или он вегетативное растение, что его можно с одного ствола срезать и к другому пересадить? Марина, попытайтесь думать о вашем муже как о человеке. Пока вы этого не сделаете, пока он для вас только функция, которая функционирует не бог весть как, вы будете несчастливы в браке. Причем, не только в этом.

Он изменяет мне с компьютером!

Дорогой доктор, у меня такая проблема... Мой муж по профессии дизайнер, и он постоянно в обнимку с компьютером. Я, конечно, понимаю, что это издержки профессии. Но ведь он не отходит от компьютера и дома, даже ночью. Что делать, неужели разводиться?

Тамара, Москва

Дорогая Тамара, из письма непонятно – то ли ваш муж играет на компьютере, то ли настолько увлечен работой, что «пропадает на ней сутками». Если проблема в компьютерных играх, то это болезнь – игровая зависимость, а значит, надо обратиться за помощью к психотерапевту (хотя это трудно сделать, если сам больной не проявляет инициативы). Если же это работа, то таковы его приоритеты – на первом месте работа, а дальше вы. Думаю, вам нужно об этом откровенно поговорить, и если результаты этой беседы вас не устроят, принимайте решение – или согласиться на такую жизнь, принять все, как есть, и перестать из-за этого переживать, или разводиться. Все это непросто, но чудес не бывает, и ждать их неправильно.

Загулял...

Доктор Курпатов, здравствуйте! Я в браке уже шесть лет. Мне чуть больше 30, мужу – 35 лет. У нас дочка. Первые три года все было отлично. Затем мужа повысили в должности. И началось. Он стал задерживаться, выяснилось, что у него появилась подружка. На мои вопли он ответил так: «Все мужики гуляют. И мне необходимо иметь отношения с другими женщинами, но семью я никогда не бросаю».

Я решила не расставаться, как муж он неплохой. И верила, что бросит он это баловство, как только надоест любовница. Но потом у него стали еще появляться женщины... И так длится до сих пор. И я ему

в отместку изменяла. Однако у последней дамы он уже ночует иногда. Подумала: а вдруг теперь все всерьез? Как сохранить семью?

Анна, Таганрог

Дорогая Анна, конечно, можно понять ваше смятение, то чувство неуверенности, которое вы испытали после этого ультиматума со стороны мужа. Но у вашей покорности есть не только положительные, но и отрицательные последствия. Да, вам удалось сохранить брак. Но в этом браке, судя по всему, давно нет отношений. И как результат – муж воспользовался вашей покорностью, чтобы отстроить свою жизнь так, как ему это удобно и выгодно.

Теперь вы озадачились, потому что не понимаете, каковы перспективы вашего брака. Но вы сами дали мужу карт-бланш. По сути, вы согласились с тем, что он встречается с другими женщинами. Вы можете сказать, что не могли поступить иначе. И с этим было бы глупо спорить, поскольку важно не то, правы вы или виноваты, важно то, что вы сделали. А вы согласились с тем, что ваше мнение в вашей семье не имеет равным счетом никакого значения, что его можно игнорировать. И самое страшное: для мужчины ваша покорность означала – вы сделали выбор в пользу тех благ, которые дает вам ваш муж и ваш брак, а не в пользу тех отношений, которые могли бы быть между вами, если бы вы оба уважали и любили друг друга.

Женщина, соглашающаяся на подобное «свободное» поведение мужа, автоматически ставит себя в ситуацию конкурентных отношений с другими женщинами. И эти женщины, скорее всего, не прочь занять ее место, а потому предпримут соответствующие усилия, и вполне возможно, что эти усилия увенчаются успехом. Почему это вас удивляет? И на что вы рассчитывали, когда покорно заняли положение человека, о которого можно вытирать ноги? Анна, очень может статься, что сейчас вы горюете о прошлогоднем снеге.

Колдовство свекрови разрушило семью!

Здравствуйте, доктор! Я решила Вам написать, потому что мне просто необходимо рассказать все!

Я вышла замуж год назад за любимого человека, родила дочку. Но моя жизнь превратилась в ад. Все началось с его мамы. Она сама психолог чуть ли не с мировым именем, но психически ненормальная. Лежала в молодости в психиатрической клинике. Но потом она пробились, была депутатом и все такое. Когда я была беременна, она мне была чуть ли не второй мамой. Как только я родила, она мне стала устраивать жуткие скандалы в роддоме без всякого повода. Потом меня выписали, и она в шесть утра стала приходить к нам домой и указывать, что и как мне делать. Потом она устроила жуткий скандал моей маме, когда та пришла, чуть не выкинула нас с шестого этажа и заперлась с моей дочкой в квартире. Приехал муж и потихоньку ее вытурил. Но она не успокоилась. Она вернулась и пилила целый день нам дверь болгаркой, крича всякую ерунду. Я чуть не сошла с ума. Муж снова ее успокоил, но на прощание она сказала, что я не поняла, с кем связалась, и что она меня разведет несмотря ни на что. Она занимается магией и гаданиями, владеет гипнозом...

А потом мужа как подменили. Он почти перестал бывать дома. Приезжал в 5 утра, не давал денег, раздражался по мелочам. А потом он меня избил. Я была просто в шоке. Пыталась сохранить семью любыми способами. Не пускала в дом своих родителей, готовила романтические ужины (он даже не притрагивался к ним), обставляла всю комнату

свечами и скупала половину секс-шопа. А он кричал, чтобы я не устраивала показуху. А потом я узнала, что он ходил по женщинам, но при этом кричал, что любит меня. Любой мой разговор он расценивал как истерику, хотя я очень спокойный человек и пыталась с ним говорить по-разному: то в шутиливой форме, то серьезно. Он вообще перестал интересоваться дочкой, хотя сразу после рождения боготворил ее. А потом он меня очень сильно избил, я ушла от него. Он кричал, что покончит жизнь самоубийством, потом пытался вернуть меня по sms.

В итоге не дает вообще денег на обеспечение дочери, гуляет дальше, но говорит, что заглушает таким образом свое горе и душевную боль, которую я ему причинила. Да я еще и половины не рассказала Вам, но я не знаю, как правильно писать такие вот письма. Просто хочу сказать, что я, несмотря ни на что, его очень сильно люблю, просто не знаю, как жить дальше и что делать. Вы моя последняя надежда. Я верю, что Вы мне поможете, доктор. Для меня это очень важно. Жизнь просто разломана. Сколько всего навалилось! А завтра у нас год, как мы поженились!

С уважением,

Анжела

Дорогая Анжела, думаю, вы серьезно переоцениваете возможности своей свекрови по части магических пассов. Магия, гадания и гипноз, скажу вам по секрету, это все для устрашения особо впечатлительных субъектов, как психическая атака, не более того. А вы уже себе напридумывали в голове, что она вашего мужа заколдовала, превратила в зомби и, не дай бог, еще в терминатора какого-нибудь. Это не так. Мужчины, к сожалению, изменяют своим женам и без всяких на то потусторонних сил, для этого никакая магия не требуется. Понимаю, что ситуация непростая, вполне возможно, что ваша свекровь, ко всему прочему, еще и психически нездорова. Но у вас – отношения с вашим мужем, и они или есть, или их нет. И именно они разладились, а вы, вместо того чтобы разобраться, в чем причина этого разлада, пошли по самому простому пути – объяснили все поведением свекрови: мол, свекровь лютует, значит, в ней вся проблема. Но правда в том, что она лютует по своим механизмам, а ваш брак дал трещину по своим. Понимаете, Анжела, люди не меняются в один момент. И не было того дня, когда вашего мужа «как подменили». Менялся он и раньше, да вы этого не заметили. Сейчас вас удивляет его непоследовательность, но и это не странно. Пары, находящиеся на грани развода, отличаются этим шараханьем из стороны в сторону: то выставляют друг друга с пафосом, то начинают тосковать по оставленной «половине» немилосердно – это тоже обычная история. В общем, обсуждать эту ситуацию можно бесконечно, но имеет ли данное обсуждение смысл? Или вы думаете, что сможете принять решение, если поймете позиции всех участников драмы? Не сможете и не поймете. Важно, что вы для себя сами решите, важно, чего вы сами хотите. Но когда вы будете об этом думать, пожалуйста, будьте объективны и не закладывайтесь на то, что все равно не случится. Поэтому – прекращаем панику, внутренне дистанцируемся от происходящего, оцениваем реальное положение в вашем браке и принимаем решение. Вот это, собственно, все, что требуется от вас на данный момент. Держитесь и помните: здравый смысл, последовательность и серьезность – это сейчас самое главное, а вовсе не эмоции и причитания. Удачи!

Муж меня избивает

Уважаемый доктор Курпатов! 10 лет назад я вышла замуж за однокурсника. Я видела, что он часто дрался с парнями, но не думала,

что поднимет руку на меня. Но как только мы поженились, он сразу выдвинул условия: брюки не носить, только длинные юбки, забыть о макияже, подругах и пр. И как только я «выходила за эти рамки», он хватал меня за волосы и бил головой об стену. Сейчас другая «пытка» – он выкручивает мне руки, заставляет вставать на колени и просить о пощаде. Если не «слушаюсь» – запирает в холодном сарае на ночь. Дети плачут, а он не реагирует. Я готова повеситься! Я на грани отчаяния! Помогите!

Арианна, Владикавказ

Дорогая Арианна, психологически вы находитесь в отчаянном положении, но проблема, как это ни покажется странным, не в этом и даже не в вашем муже. Проблема в вашем отношении к самой себе, а оно крайне уничижительное. Все началось с первых дней брака, когда вы пошли на поводу у абсолютно необоснованных требований вашего мужа. О чем вы думали, когда соглашались на эту унижительную «униформу»? Что вы должны ему подчиняться? Боялись, что он вас бросит? И что бы вы потеряли в этом случае? Мужа-агрессора? Все эти последующие унижения? Не велика была бы потеря. Арианна, вы пошли на поводу у своих страхов, задвинули себя на второй план, а мужу эта игра понравилась. Дальше он и вовсе вошел во вкус. А ваша самооценка, по всей видимости, и без того не заоблачная, полетела в тартарары. Сейчас настало время, когда вы дошли до последней черты. Чего вы ждете? Что он изменится? Боюсь, вы и сами уже в это не верите. Чего вы боитесь? Бедности, нищеты, его агрессии? Но таким будет финал ваших отношений с мужем, а вовсе не вашего расставания. Попробуйте поверить в свои силы, измените отношение к себе, займите определенную позицию, будьте последовательны. Прошли те времена, когда, выйдя замуж, женщина отдавалась во власть мужа-господина. Но некоторые женщины, к сожалению, до сих пор сохраняют в себе этот подсознательный стереотип, и именно в этом проблема, ваша проблема. Поэтому не паникуйте, рассуждайте рассудочно, спокойно, взвешенно, принимайте решение и отстаивайте свою жизнь. Сил вам и решимости!

Полностью завишу от мужа

Здравствуйте, меня зовут Анна. Два года назад вышла замуж и после этого полностью потеряла свою самостоятельность. В семье все решает муж, не прислушивается к моему мнению. Если я пытаюсь возражать – происходит скандал. Но мне хочется чувствовать себя полноценным партнером, а не женщиной «из сферы обслуживания». Как же быть?

Екатеринбург

Дорогая Анна, просто нужно быть последовательной. А то получается, что сначала вы занимаете позицию слабого человека, потом, когда вам по каким-то причинам становится от этого неуютно, вы протестуете, но встречаете сопротивление и, не долго думая, берете «под козырек». Что это за позиция? Разве кто-нибудь будет к вам прислушиваться, если знает, что вы свое мнение все равно перемените? Не будет. И вы должны сделать внутренний выбор: готовы вы жить с вашим мужем в таком «формате» или не готовы. Если не готовы, сообщите ему об этом и будьте последовательны – если он не меняется, если он не делает шагов вам навстречу, не хочет переходить к партнерским отношениям, принимайте решение о расставании и не мучьте ни себя, ни его.

Но если вы понимаете, что этот человек вам дорог, что отношения с ним представляют для вас большую ценность, если вы боитесь его потерять, у вас не так много вариантов...

Примите его таким, каков он есть, и согласитесь с тем, что он все в вашей жизни решает. Это тоже способ, и он работает, если постараться. Не работает только один – попытка изменить другого человека, сделать его другим, перевоспитать. Это, к сожалению, из сферы фантазий.

А сейчас, пока вы не принимаете этого внутреннего решения, вы оказываетесь в самом настоящем тупике – все у вас внутри проворачивается день и ночь, вы страдаете, мучаетесь, ненавидите. И что из этого получается? Ничего хорошего. Так что это вопрос внутреннего выбора. Здесь нельзя быть легкомысленной. Это же жизнь, ее нужно строить, определять, в нее нужно вкладывать собственные усилия. А вы думаете, что все решится само собой: супруг переменится... Сидим на двух стульях, гонимся за двумя зайцами, а в итоге – ударяемся головой о стену. Решайте!

Муж огорошил. Я в панике

Уважаемый Андрей Владимирович! Мой муж сказал мне недавно, чтобы я не заикливалась на семье и на работе. Мы работаем вместе, я у него в помощниках. У нас двое детей – младшему 6 лет, старшей 16 лет. После работы я мчусь домой, перестала общаться с однокурсниками, закончила институт в прошлом году. Умом я понимаю, что он прав, но не могу открепиться от него. У него появились новые знакомые, мы дружим семьями, вместе отдыхаем с детьми. Он очень часто бывает в командировках, и мне не хватает его общения. После того разговора у меня начался стресс: я не спала, не ела, у меня от страха, что ему скучно со мной, холодело все внутри. Я хотела обратиться к психотерапевту, но не знаю, насколько он мне поможет. Пересиливать себя и куда-то бежать, оставляя детей, я не могу. Что мне делать, я не хочу его терять, хочу быть ему интересной.

Елена, Санкт-Петербург

Дорогая Елена, есть три вещи, о которых я бы хотел вам сказать...

Во-первых, то, что вам есть смысл обратиться к психотерапевту, у меня не вызывает сомнений – хотя бы для того, чтобы определить, в каком состоянии вы находитесь. Проблема в том, что вы даже не можете сформулировать свою проблему. Судя по вашему письму, вы боитесь абсолютно всего – того, что муж в вас разочаруется, за детей, из-за его новых друзей и командировок... Есть вообще хоть что-то, что внушает вам оптимизм в этой жизни? Подумайте об этом. Только положительные переживания могут стать достойной отправной точкой для человека, который решает что-то изменить в своей жизни. Вы же бесконечно думаете о разнообразных несчастьях и грезящихся вам катастрофах, и это вас парализует.

Во-вторых, о том разговоре, который у вас состоялся с мужем. Что он имел в виду, когда говорил, что вы не должны заикливаться на семье и на работе? Что он имел в виду, и как вы это поняли – это ведь разные вещи. Возможно, поскольку вы постоянно пребываете в тревоге, он дал вам такой «дружеский совет» – мол, не сходи с ума, развейся, думай о хорошем. А вы, поскольку вы в той самой тревоге находитесь, решили, что он вами недоволен и уже планирует разводиться. Узнайте у мужа, что его подтолкнуло дать вам такую рекомендацию, как у него в голове соответствующая идея возникла? Делать выводы можно только в том случае, когда вы хорошо понимаете мотивы поведения других людей.

В-третьих, давайте внесем небольшие поправки в ваше представление о том, что значит быть «интересной» для мужа. Неужели вы думаете, что после без малого двадцати лет брака вы способны чем-то его необыкновенно заинтриговать? Только если у вас любовник появится, он заинтригуется. В остальном, боюсь, у «интриги» никаких шансов. В браке важно, чтобы партнеры находились на одной волне, чтобы они демонстрировали друг другу

симпатию, понимание и поддержку. Но не так, как мы сами себе это видим, а в той форме, как они – наши партнеры – хотели бы это от нас получить. Если супруг чувствует то, другое и третье, ему его жена интересна вне зависимости от того, чем она занимается и как. Брак держится именно на этих чувствах, а вовсе не на «интересе».

Глава третья

Сексуальная холодность в браке. Развод неизбежен?

Может ли спасти секс?

Уважаемый Андрей Владимирович! Согласны ли Вы с тем, что взаимные претензии и недовольство часто являются лишь следствием того, что физическая близость перестала приносить радость? И наоборот – если у семейной пары полная гармония в сексе, то подобные проблемы просто не возникают?

Без подписи

Тут, извините за такое слово, сплошная диалектика. Однозначной, прямой зависимости, конечно, нет. Да и понятие «радость от физической близости» – весьма растяжимое, потому что есть «радость», а есть, например, «страстное возбуждение», что, конечно, не одно и то же. Действительно, супруги часто ссорятся не потому, что у них есть реальный повод для ссор, а просто потому, что они таким образом «отыгрывают» друг на друге свою сексуальную неудовлетворенность в браке. Тут же все просто: существует соответствующая потребность, и если она не удовлетворяется, то человек переживает стресс и, естественно, лишается адекватности. Доказано, что голодный человек на порядок более раздражителен, нежели человек сытый, а сексуальный голод – это тоже своего рода голод, со всеми вытекающими отсюда последствиями. И ничего вы с этим не поделаете – потребность должна быть удовлетворена, или человек будет плохо себя чувствовать.

Впрочем, дальше все уже совсем не так просто. Вы вряд ли будете рады есть одну и ту же пищу постоянно, вы также не будете есть любую пищу, которую вам предложат, наконец, если после какой-то еды вам, по тем или иным причинам, стало дурно, то вы, скорее всего, будете ее избегать. Примерно таким же образом обстоят дела и с сексуальностью. Известно, что большая часть сексуальных фантазий – как мужчин, так и женщин – связана отнюдь не с постоянными партнерами. Поэтому секс в браке может быть, а вот стопроцентного удовлетворения – нет. Если же между партнерами есть серьезные конфликты, то и взаимное сексуальное влечение пойдет на нет просто из-за внутренней неприязни. Кроме того, супруги часто испытывают определенный дискомфорт в связи с естественным угасанием прежней страсти. Они сравнивают то, что было, с тем, что стало, а в результате приходят к неутешительным для себя выводам и разочаровываются, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Наконец, большая проблема – это различие в сексуальных темпераментах. Партнеры могут ведь и не совпадать в этом. Когда они влюблены, находятся на пике страсти, это различие их сексуальных темпераментов, как правило, незаметно. Но постепенно оно начинает ощущаться. Женщина, которая более темпераментна, нежели ее супруг, страдает от недостатка сексуальной близости, злится на мужа, раздражается. Если же, напротив, мужчина темпераментней, то женщина страдает уже от избытка сексуальных отношений и вынуждена или терпеть, или отказывать. И то и другое вызывает массу проблем, которые испытывают на себе и мужья, и жены.

В общем, сексуальные отношения – это, без всякого преувеличения, зона постоянного и особого риска. Проблемы здесь неизбежны. И очень важна внутренняя зрелость партнеров. Потому что только это поможет им совместно преодолевать эти естественные трудности и находить новые и новые возможности для того, чтобы быть по-настоящему счастливыми

в своей сексуальной жизни друг с другом. Когда же сексуальные проблемы партнеров ими замалчиваются или, напротив, превращаются в «показательные» претензии, которые они «выкатывают» друг к другу, весь их брак становится одной большой проблемой.

Жить с мужем ради ребенка?

Добрый день, Андрей Владимирович!

Мне 29 лет, семь лет замужем, дочке почти шесть. Вышла замуж по глупости – это сразу было понятно. Мы совсем разные, он меня постоянно раздражает, ему абсолютно все равно – довольна я или недовольна, есть у меня проблемы или нет, надо мне что-то или нет. В общем, как женщина я чувствовала себя ужасно. И в конечном счете на этом фоне я влюбилась и ушла... Тем самым травмировала психику ребенка (ребенок попал в больницу). Чтобы вернуть все на места, я вернулась к мужу.

Дело в том, что каким бы плохим мужчиной он ни был – отец он прекрасный. Дочка его обожает. Я решила наладить отношения с мужем, прервав все прежние отношения, дабы сохранить честность и понимание. Он принял. Прошло с тех пор полгода, но наши отношения не изменились... Все друзья нам завидуют, что, мол, вам не живется... Мы купили квартиру (взяли кредит), ребенок делает успехи в спорте, душа компании, золотце, самостоятельная девочка, дорогой мой человечек. У меня хорошая и, главное, любимая работа. Но личная жизнь все так же – никак.

Мы друзья, как брат и сестра, может быть, но не пара. Смогу ли я, выдержу ли я так? И что важнее – внутренний мир ребенка, нормальное детство с папой, которого она любит, или мое «я»? Но я очень люблю ребенка и не могу жертвовать ее здоровьем и нарушать ее спокойствие. Хотя понимаю, что в будущем не найду понимания с ее стороны и она не оценит мой поступок. Я не вправе требовать от ребенка понимания и благодарности. Помогите!

С уважением,

Полина, Хабаровск

Дорогая Полина, вы задаете вопрос, на который при всем желании ни один доктор ответа дать не может, и вообще никто в этом мире не может на него ответить, кроме, разумеется, одного-единственного человека – вас самой.

Надо ли жить с нелюбимым мужем? Наверное, нет. Но вы же живете, из чего сам собой следует вывод, что вам зачем-то этот брак нужен. Вы объясняете это любовью ребенка к отцу, но вряд ли в этом все дело. Да, дети, как правило, непросто переживают развод родителей, но если сохраняется контакт с обоими родителями, то в таком возрасте ребенок достаточно быстро адаптируется к новой форме отношений между взрослыми. При этом очевидно, что все ваши проблемы с мужем начались не вчера, и у вас было достаточно возможностей расстаться с ним, не травмировав так сильно психику ребенка. Но вы этого не сделали.

Все это я говорю к тому, что вам не следует думать, что проблема в ребенке – мол, не было бы у меня дочери, которая так сильно привязана к своему отцу, я бы давно от него ушла. Это неконструктивная позиция. У вас проблема с мужем, ваши с ним отношения оставляют желать лучшего, они – эти отношения – то, чем вы должны заниматься, если еще надеетесь сохранить брак. Но назначить ребенка ответственным за свои несчастья – это неправильно, жестоко, опасно и вообще безобразие.

Вы с вашим мужем – два взрослых человека, которым абсолютно наплевать на то, что каждый из них чувствует, а в особенности, судя по всему, наплевать на ребенка. Вы живете – каждый в своей крепости, перестреливаетесь друг с другом из-за своих крепостных стен, а ребенок – под перекрестным огнем. Хотите прекратить это, так сядьте и поговорите с мужем серьезно: у нас друг с другом такие-то проблемы, наш ребенок в этом не виноват, но решать что-то надо и принять ответственное решение тоже необходимо. И дальше выводите ребенка «за скобки», определяете принципы, по которым будут теперь строиться ваши отношения как между двумя взрослыми людьми, а потом принимаете согласованные решения: как минимизировать психологические проблемы ребенка в связи с принятыми вами решениями. Так это делается.

А сидеть и причитать: «Боже-боже, что же мне делать?! У нас разные сексуальные темпераменты!» – это, как минимум, нелепо. От подобных причитаний сексуальные темпераменты не меняются, и вообще – ничего не меняется, только проблем, в итоге, оказывается больше.

Как вернуть страсть?

Три года назад от меня ушел муж. Сейчас мне удалось его вернуть. Но я, кажется, не рада этому. Мне хорошо, когда он рядом, но совершенно не тянет к нему в постели. Доктор, подскажите, как вернуть былую страсть?

Лада, Оренбург

К сожалению, подобная ситуация – не редкость. В книге «Как пережить развод?» я подробно рассказываю о том, почему в момент расставания с мужьями женщины, как правило, начинают испытывать к мужу сильную эротическую привязанность (даже если ее не было прежде), а вернув мужа в семью, напротив, очень часто испытывают падение сексуального интереса к супругу. Такова механика наших чувств. И если вы решите вернуть сексуальную гармонию в ваш брак, вам придется обратиться за помощью к психотерапевту.

Он согласен, чтобы я изменяла

Добрый день, доктор Курпатов!

Читаю ваши книги «Советы доктора», в которых Вы отвечаете на письма людей. Долго не решалась написать, потому что считаю, что мое письмо не редкость и не стоит внимания. Может, я не получу даже ответа. Однако – это способ высказаться.

Мне 26 лет. Я в браке шесть с половиной лет. Он мой первый мужчина (но не единственный), которого я знаю с детства. Дочке 6 лет. Все очень банально, я забеременела, он женился.

Жизнь не складывалась с первых дней. Проблем несколько: во-первых, он отказывается соблюдать элементарные правила гигиены (принимать ежедневно душ, менять белье, ходить к стоматологу и т. д.), во-вторых, он считает, что заниматься сексом раз в 2–3 недели достаточно.

Я вешаюсь. Мы разные по темпераменту, по воспитанию. Но я согласна пойти на компромисс, а он не видит проблем и считает, что я придираюсь.

Я встретила мужчину и влюбилась, первый раз в жизни. Встретила и ушла от мужа. Ушла, а затем вернулась. Ребенок все-таки папу любит. Муж не возражал, принял обратно, но отношения построить не получается. Прошло с тех пор полгода. А у нас все по-старому: внешне – нормально, внутри – ад. Мне порой кажется, что он намеренно меня избегает.

Мы хорошие друзья и только, на этом все заканчивается. Он даже согласен, чтобы я с кем-то встречалась, только бы оставила его в покое. Разве так можно, разве это нормально? Как быть? Жить ради ребенка или ради себя? Или собой заняться на стороне? Как найти компромисс?

С уважением,

Оксана, Волгоград

Дорогая Оксана, из всех ваших вопросов я могу ответить только на один. Построить гармоничные отношения в паре, если сексуальная жизнь партнеров (или, по крайней мере, одного из них) не устраивает, достаточно сложно. Но иметь ли вам любовника на стороне или не иметь, разводиться с мужем или не разводиться, жить ради семьи или ради себя – этого я не знаю. Это всегда личный выбор конкретного человека. Какое бы решение вы ни приняли, у него будут и положительные, и отрицательные стороны. Поэтому здесь, по большому счету, просто вопрос «взвешивания» этих плюсов и минусов, с единственной целью – понять, чего больше?

Впрочем, мне кажется, есть еще одна немаловажная вещь, которую вы до конца не осознаете. Сейчас вам кажется, что на кону только ваша сексуальность: останетесь с мужем – значит, пожертвуете ею, а не останетесь – значит, выберете секс, навредив тем самым своему ребенку. На самом деле, все значительно сложнее. Ведь дело не в одной только сексуальности, но и в том еще, что вы не любите своего мужа, а это куда важнее.

На протяжении всех этих лет вы, год за годом, разочаровывались в нем. Вы его не уважаете, не испытываете к нему внутренней симпатии, он ваш тюремщик, по большому счету. Возможно, что в глубине души вы его уже даже ненавидите. Так что, проблема не в сексе, хотя, возможно, все началось именно с этого. Проблема в вашем внутреннем отношении к мужу. И надо полагать, что дальше оно будет становиться только хуже. А это, в свою очередь, будет влиять и на психику ребенка.

В общем, количество страдающих сторон в этой ситуации будет увеличиваться. Ответственность же за это будет лежать на вас, потому как вы – единственный человек, который может в этой ситуации принять необходимое решение, но не принимает его вследствие тех или иных причин. А тут не причины важны, тут важно другое: найдете ли вы в себе силы и достанет ли вам терпения, чтобы помочь всем – себе, мужу, дочери – выйти из этой, психологически очень сложной, ситуации.

Глава четвертая

Как спасти отношения от ревности?

Надо ли его проверять?

Доктор Курпатов, что нужно делать, если появились подозрения, что у мужа есть другая женщина? Стоит ли их проверять, или разумнее закрыть глаза на возможные измены мужа?

Без подписи

«Закрывать глаза» или «открывать глаза» – это вопрос явно не к доктору. Если же говорить в общем, то, конечно, лучше горькая, но правда. Потому что определенность дает женщине возможность принять решение и, пережив кризис, организовать свою жизнь заново и должным образом. В противном случае придется жить с подозрениями, что само по себе не сахар, а плюс к этому – вероятно, жить в этом состоянии придется долго и мучительно, пока вдруг, в один «прекрасный день», все не разрушится окончательно и бесповоротно. Ведь все-таки мужчины почти в половине случаев, в конце концов, уходят к женщине, с которой долго живут параллельной жизнью.

На вопрос «что делать?» доктор ответит традиционно – говорить. Причем, я подчеркиваю – не обвинять, не «наезжать», не допрашивать, не драматизировать, не превращаться в жертву, а именно говорить. Супружеская пара – это два взрослых человека, которые когда-то приняли решение жить вместе. Понятно, что жизнь – сложная штука, многое с годами меняется, возникают разные ситуации и так далее. В целом, все можно понять, если не исходить из позиции «я этого никогда не пойму, ты подлец» – тут диалога не получится. Не будет диалога – будет вранье, а там уже, как говорят, и война, и все средства хороши. В результате пара выходит из этого конфликта изрядно травмированной. У партнеров больше шансов справиться с такой бедой, если они исходят не из того, что кто-то кому-то чего-то «должен», а из позиции «доброй воли». Только в этом случае возникает желание идти навстречу, входить в положение и помогать друг другу.

Ревную мужа к прошлому

Доктор, мы живем с моим любимым гражданским браком. Но я дико ревную его к его прошлому: детям, бывшим женам, родственникам... После посещения своего сына от второго брака он может приехать домой поздно ночью. И я ему не верю. Мне кажется, что он любит свою вторую жену... Пыталась с ним разговаривать на эту тему, но в ответ слышу только одно – ты все сама себе придумываешь. Что мне делать? Как правильно реагировать на это?

Ольга, Санкт-Петербург

Дорогая Ольга, вы у меня путаетесь в показаниях... С одной стороны, вроде бы соглашаетесь с тем, что ваша ревность неоправданна, а с другой – спрашиваете меня о том, как вам реагировать на его поздние приезды и так далее. Ольга, надо для себя решить этот вопрос – вы ему доверяете или не доверяете? Потому как если вы действительно думаете, что он вам изменяет, то вы не сможете спокойно реагировать на его поздние приезды. Если же вы ему доверяете, то тогда проблема уходит сама собой. Поверьте мне, нет никакого другого спо-

соба решить эту проблему, и нет ничего более ужасного, чем ставить любимого человека в положение вечного оправдания и постоянно сомневаться в его чувствах. Это и унижительно, и обидно. В конце концов, проблема не в его изменах, которые вы рисуете в собственном воображении, а в ваших страхах. Ну так перестаньте им потворствовать, проявите доверие. Покажите, что вы тот человек, любить которого – счастье. Пока же вы превращаете это занятие в сущую муку. Хорошо ли это? И на что вы можете рассчитывать при таком подходе? Думаю, в подобной ситуации надо бояться не того, что вам изменят, а того, что своим поведением вы разрушите ваши отношения.

Ревность мужа

Мой муж очень ревнивый. Я не даю повода, но он все время считает, что если я не взяла трубку или пришла домой позже обычного, значит, я была с любовником. Я не понимаю, почему он мне не доверяет, и очень устала от этого. Как мне заставить его мне поверить?

Алена, Нижний Новгород

Ревность – это психологическая проблема, а любая психологическая проблема может быть решена только в том случае, если человек осознает ее именно как «проблему» и захочет от нее избавиться. В противном случае это просто невозможно. Как вы понимаете, у мясной отбивной не много шансов объяснить голодному псу, что тот есть не хочет. А вы, Алена, к сожалению, оказались в сходной ситуации – пытаетесь доказать мужу-ревнивцу, что храните ему верность, а в результате – только раздражаете. Чем больше вы объясняете, тем настойчивее его интерес, ведь «развитие темы» продолжается. Поэтому, мне кажется, было бы более правильно не поддерживать в нем этой игры – подозрение, оправдание и новое подозрение. Будьте доброжелательны, но займите жесткую позицию: вас обижают подозрения мужа, вы чувствуете себя глупо, когда начинаете оправдываться, и если он думает, что таким образом проявляет свою любовь, он глубоко заблуждается.

Муж симпатизирует подруге

Доктор, нам с мужем по 44 года, 21 год в браке. Есть у нас знакомая пара, Алла и Петр, дружим больше 20 лет. Мой муж всегда относился к Алле с симпатией, а в последние годы она усилилась. Я ревновала и перестала ходить к ним в гости. Муж смеется надо мной, а я же вижу, что после каждого разговора по телефону с ней он «сияет». Как мне быть?

Нана, Республика Якутия

Дорогая Нана, у доктора в данном случае не так уж много объективной информации, поэтому сказать что-либо определенное не могу. Насколько оправданны ваши опасения? Что на самом деле чувствуют ваш муж, эта женщина, ее муж? Всего этого я не знаю. Вполне возможно, что ситуация не так уж трагична, и главная проблема – это ваши подозрения, а вовсе не предполагаемая вами измена. В любом случае, мне кажется, важно психологически не отдаляться от мужа. Сейчас вы проявляете к нему недоверие, вероятно, устраиваете скандалы. В результате, даже если у него нет пока внебрачных связей, он их в таких обстоятельствах заведет.

Подумайте: вас расстраивает то, что беседа с другой женщиной приводит вашего мужа в состояние «сияния», но насколько хороши ваши с ним внутрисемейные душевные беседы? Вы обижаетесь, расстраиваетесь и устраиваете «разборки», желая таким образом обратить внимание мужа на себя. Но если вы обижены, расстроены, подозрительны, с вами

никто не будет общаться. Так правильную ли тактику вы выбрали? Или вы думаете, что он должен любить вас просто за то, что вы есть? Разменяв третий десяток совместной жизни, на это вряд ли можно рассчитывать. Найдите способ быть ближе друг к другу, проявляйте доверие, внимание, понимание, доброжелательное отношение к партнеру. В противном случае ваш брак развалится и без посторонней помощи. Брак – это работа. И на первом году жизни, и на двадцать первом.

Измены во сне

Здравствуйте, Андрей Курпатов! В моей жизни появилась проблема, которой я не могу найти объяснения. Пожалуйста, помогите мне разобраться в том, что происходит... Жене постоянно снится, что я ей изменяю. После она сильно переживает, но ничего общего с действительностью у снов нет. Почему ей снятся эти сюжеты?

Алексей, Липецк

Дорогой Алексей, в целом ничего необычного в этих снах нет. Главное, чтобы ваша супруга понимала, что речь идет о ее снах, а не о ваших изменах. Все-таки это разные вещи. Почему такие сны вообще женщинам снятся? Потому что женщина боится, что это может случиться. Потому что она не уверена, что мужчина, с которым она живет, ее любит. Потому что ей просто недостает эмоционального участия со стороны супруга. Единственное, что могу вам порекомендовать в такой ситуации, – это прочесть книгу «5 великих тайн мужчины и женщины». В ней я рассказываю об особенностях мужской и женской психологии, понимание которых помогает партнерам легче достичь взаимности.

Глава пятая

Нужно ли прощать измену?

Сердце разбилось...

Можно и нужно ли прощать мужа, если он за моей спиной на протяжении 15 лет встречался с женщиной? Я считаю его предателем! До этого 30 лет мы жили душа в душу. А потом он сказал, что у него проблемы по мужской части. Нам было тогда по 50 лет. Я верила ему, а он стал приходить поздно, под хмельком, грубить начал. И вот, спустя годы, признался во всем, сказал, что любит ту женщину. У меня случился инфаркт... Прошло время, теперь живем как соседи, он просит прощения, говорит, что был заколдован. А мне было бы легче, если б он ушел тогда. Я плакала в подушку из-за того, что мы не были близки, пекла ему пироги, а он жил полноценной жизнью на два фронта...

Любовь Ивановна, Архангельская область

Дорогая Любовь Ивановна, не думаю, что вы ждете от меня какого-то определенного ответа. Вам одиноко и хочется элементарного сочувствия. Вам больно и просто хочется выговориться. Что ж, сейчас вы сделали это, и я очень надеюсь, что вам станет легче. Конечно, такую боль не заглушить, да и забыть о случившемся у вас тоже не получится. Но надо жить, надо вернуть себе радость жизни.

Вы понимаете, что уже немолоды, и, наверное, вам от этого еще горше. Но давайте попробуем взглянуть на это иначе... Если ты понимаешь, что тебе осталось не так уж и много, стоит ли тратить оставшиеся годы на то, чтобы переживать из-за недостойного поступка человека, который к тому же еще и раскаялся в содеянном? Не думаю, что это правильно. Прошлого не вернуть, сделанного не отменишь. Так как же поступить: принять это и жить дальше без тягости и боли или отравлять этим несчастьем свою жизнь?

Если бы я говорил, что вашего мужа следует простить, то вы могли бы сказать мне: «То, что он сделал, – отвратительно! Я не могу согласиться с тем, что он так со мной обошелся!» И я бы согласился с вами. Но я говорю совсем о другом – я прошу не о прощении для него, а об амнистии для вас. Отпустите себя. Оставьте случившееся в прошлом, чтобы вернуться к жизни. Вам необходимо переступить через все это, чтобы обрести свободу от этих своих тягостных дум и переживаний. Сделайте это не для него, а для себя.

Наполняйте свою жизнь радостью! Я желаю вам всего самого доброго!

Боль от измены

Здравствуйте, доктор! Обращаюсь к вам как к опытному и мудрому человеку. Моя беда банальна – как пережить измену мужа? Уже, кажется, не девочка и жизнь повидала, а как сама с таким столкнулась – словно в ступор впала. Сижу только и плачу. Подскажите, пожалуйста, как дальше жить.

Татьяна, Астрахань

Дорогая Татьяна, вы задаете очень непростой вопрос, ведь многое зависит от обстоятельств и от того, как вы переживаете случившееся, что это для вас значит. Вы можете, убоявшись «крутых решений», проигнорировать измену мужа, затаить на него обиду и жить дальше, спрятав голову в песок как страус. Скорее всего, это приведет к последующим изменам с его стороны и постоянным конфликтам в семье.

Но есть и другой вариант – не обвиняя супруга, открыто и серьезно обсудить с ним случившееся: почему это произошло, можно ли избежать этого в будущем, есть ли у вас общие цели и желание работать на укрепление отношений. В этом случае у вас есть шанс отстроить отношения заново, достичь такого качества отношений, которое обеспечит вам по-настоящему счастливую семейную жизнь.

Впрочем, возможно, последует и расставание, если в результате этих «переговоров» вы поймете, что на самом деле вас с вашим мужем ничего не связывает. Конечно, это неприятно, но, наверное, лучше узнать об этом раньше, чем позже. В любом случае, мне думается, вам пригодится моя книга «Любовь и измена». Я желаю вам удачи!

Я думал, она меня любит

Здравствуйте, уважаемый доктор!

Очень хочу задать вам вопрос о проблеме, которая терзает сердце...

У меня сердце и все рядом с ним горит... Я не знаю, что мне делать, мы с женой прожили 15 лет, нормальных супружеских лет, двое деток у нас... Всякое бывало и у меня, и у нее... Но то, что произошло в начале 2006 года, я не могу ей простить... У меня маленький бизнес, денег всегда хватало на все, в конце года я поднапрягся и купил квартиру, о которой мечтали она и я...

И вдруг я в апреле у нее нахожу «симку» от телефона... Не скажу, как я ее разблокировал... В общем, у нее любовник... Один, потом второй... На детей она просто забила... Как говорят в народе, если загулял мужик в семье – это полбеда, а если жена – то... В общем, для меня это был шок... Потом и в бизнесе проблемы благодаря нашему государству... А жена на работу как на праздник идет, говорит, что ее там уважают и любят, а домой она не хочет... И во всем, что произошло, она не виновата... В общем, типа я сам виноват...

Доктор, если честно, я умираю... Я так больше не могу, что мне делать, можно ли спасти семью и исправить все, или мои старания напрасны?..

**С уважением,
Виталий, Псков**

Дорогой Виталий, к сожалению, никто не сможет дать однозначный ответ на ваш вопрос. В принципе, конечно, если приложить усилия, у мужчины есть все шансы сохранить семью. Вопрос в другом – нужно ли это делать и согласны ли вы на те условия, которые готова предложить вам супруга. Мне кажется, что сейчас настало время, когда нужно отдать себе отчет в том, что происходило в ваших отношениях все эти годы.

Судя по вашему письму, Виталий, до сего момента вы были уверены в том, что в ваших отношениях с супругой все было нормально – и в бытовом плане, и в психологическом, и в сексуальном. Но оказалось, что вы несколько переоценивали градус ваших отношений с женой.

Женщины, вообще говоря, редко высказывают свои претензии открыто и прямо, полагая, что «все и так очевидно», а потому мужчина вполне мог догадаться. Разумеется, это ошибка, о проблемах, с которыми ты сталкиваешься, надо говорить. Но в подавляющем большинстве случаев женщина не говорит, терпит, а потом решает для себя, что мужчина, с которым она живет, ее не любит, ее не понимает, ей не подходит и так далее. Вероятно, это произошло и в вашем случае. Дальше отчуждение нарастает, и в какой-то момент силы отталкивания превышают силы взаимного притяжения. Если ваши отношения с супругой уже миновали эту критическую точку, то сохранение отношений, скорее всего, будет ошибкой.

Сейчас вас мучает уязвленное мужское самолюбие, с одной стороны, и непонимание, как такое могло случиться в вашей жизни, – с другой. То, что касается непонимания, надеюсь, я смог внести какую-то ясность, но вам еще предстоит серьезный, по возможности доброжелательный и откровенный разговор с супругой. Что касается уязвленного самолюбия – эта проблема уйдет сама собой, когда вы поймете, что дело не в любовниках вашей супруги, а в том, что вы двое не смогли найти за эти 15 лет того языка, который бы гарантировал вам обоим настоящее, глубокое взаимопонимание.

Он признался мне в изменах...

Через 20 лет совместной жизни муж вдруг признался, что у него были связи с женщинами. Говорит, устал врать. Просит меня его простить. А я не могу простить его и снова верить ему... Измучилась вся... Что же делать, доктор? Расставаться или нет?

Валерия, Белгород

Дорогая Валерия, вы сможете мужу поверить только в том случае, если поймете причины, побудившие его к такому поступку – все рассказать. Если поступок действительно продиктован тем, что ему тяжело плодить эту ложь, то мы можем думать о том, что для него это и в самом деле большая проблема и он решил измениться. И если этот человек вам дорог, то, мне кажется, его надо поддержать, чтобы он понял, что вы его любите, готовы принять, готовы помочь ему. В этом случае вы сможете построить хорошие, полноценные отношения и остаток жизни прожить счастливо. Если же вы будете находиться в состоянии растерянности, обиды, делать вид, что не понимаете, что происходит, то вы контакта не наладите, и в конечном итоге ваш брак разрушится. Вы должны принять решение.

Простить предательство?

Мы с женой вместе 11 лет, сыну 10 лет. Наш брак был прекрасным. Но месяц назад жена призналась, что уже полтора года у нее роман с коллегой. Сказала, что в течение трех последних месяцев мучилась – уходить или нет из семьи. Я нашел в себе силы не скандалить, выслушал и дал ей право сделать выбор. Через неделю она рассталась с любовником и даже перевелась в другой отдел. И теперь настали черные дни для меня... Я ее очень люблю, простил, но сердце гложет тоска, боль и горечь. Ведь она пошла на этот шаг осознанно, как это бывает у женщин. Значит, я хуже, чем тот мужчина, и она меня больше не любит? Как жить с таким грузом терзаний?

Василий, Московская область

Дорогой Василий, то обстоятельство, что тоска, боль и горечь вас не отпускают, свидетельствует только об одном – вы пока не простили свою супругу. Да, формально, на уровне сознания, возможно, вы приняли случившееся как некий неприятный факт и решили закрыть вопрос. Но внутренне, психологически сделать это вам пока не удалось, а именно это и важно. В вашей голове крутятся мысли: «Почему она так поступила?», «Как она могла?», «Неужели я настолько для нее плох?», «Она лгала мне столько лет!» и так далее. В общем, переживаете то, что переживал бы любой другой мужчина, оказавшийся на вашем месте.

Но насколько это правильно? Тут ведь две проблемы: с одной стороны, ваши переживания ничего не изменяют (по крайней мере, в лучшую сторону), с другой стороны, оказываясь в замкнутом кругу таких «темных мыслей», вы серьезно усугубляете тяжесть произошедшего. Вполне возможно, что мы имеем дело с ситуацией, по сути, куда менее драматичной. Да, в ваших отношениях с супругой наступил некий разлад, возникло охлаждение, отчуждение. Но она тоже живой человек, ей хочется радости, чувств, влюбленности. И вот в такой момент случился этот коллега. Он говорил ей приятные слова, дал почувствовать ей, что она красива, желанна и так далее. Вот и случилось. Да, неприятно, нехорошо, неправильно. Но с учетом того, что сейчас она выбрала вас, это вряд ли было предательством, расчетливым решением или чем-то еще в этом роде. Скорее всего, это была слабость уставшего, измучившегося рутиной человека.

Так поговорите же с ней. Попытайтесь понять, что ею двигало, что она чувствовала. И если увидите, что не было там злого умысла, вам легче будет по-настоящему ее простить, а главное – вы поймете, что необходимо делать, как необходимо жить и относиться друг к другу, чтобы семья была не «браком», а местом, где два человека хотят быть и душой, и телом.

Глава шестая

Возможно ли расстаться без боли и обид?

Как забыть о бывшем муже?

Здравствуйте, Андрей Владимирович!

Мне 60 лет. С мужем прожили 35 лет. У нас взрослые дети, внуки. 10 месяцев назад мой муж ушел к другой женщине, моложе на 15 лет. Сделал он это некрасиво, с разделом имущества и т. д. Мне до сих пор плохо. Как изжить чувство одиночества? Как перестать думать о муже? В одних книгах пишут, что не надо гнать эти мысли, а в других – «дистанцируйтесь от проблемы»... Что же мне делать? Как жить дальше?

Маргарита Игоревна, Саратов

Дорогая Маргарита Игоревна, прежде всего нужно понять – дело не в разводе как таковом, дело в том, что вы чувствуете в связи со случившимся. Развод, особенно такой, после десятилетий совместной жизни, – это тяжелейший стресс. Женщина теряет не только мужа, но и само представление о своем будущем. Каждому человеку важно иметь в голове жизненную перспективу, представлять, что будет с ним завтра, послезавтра, через год. Раньше ваша жизненная перспектива всегда была связана с мужем. В ваши планы не входило остаться одной или встретиться с другим мужчиной, вы всегда думали, что будете с вашим мужем. А сейчас эта картинка будущего рассыпалась, и у вас возникает ощущение, что будущего нет. Но в этом ошибка. Разрушилось ваше представление о будущем, а не само будущее. Будущее еще будет, вам еще предстоит его строить. И поэтому сейчас очень важно думать не о прошлом, не о разрушившемся браке, но только о будущем, поскольку оно как никогда прежде требует вашего участия. Не знаю, какие книги о разводе вам довелось прочесть, но в моей книге «Как пережить развод?» есть рекомендации, которые, уверен, очень вам помогут. Желаю вам сил и удачи!

Жена изменила с лучшим другом...

Всего два года прошло с тех пор, как мы с Леной поженились, и однажды я застал ее целующейся у подъезда. И с кем? С моим лучшим другом! Я в тот же вечер выставил чемодан с ее вещами на улицу. Негодовал несколько недель и был уверен, что сделал правильно. Но тут услышал от знакомых, что они собираются в будущем пожениться, и потом увидел их, идущих в обнимку... Думал, сойду с ума. Я понял, что мне очень плохо без нее. Но не знаю, что делать. Добиваться ее вновь? Но гордость не позволяет. Она же изменила мне! Можно ли простить измену?

Евгений, Люберцы

Дорогой Евгений, не думаю, что это было правильным – вот так «выставлять чемодан», не разобравшись в ситуации, не поняв, что произошло, почему так случилось, как вам двоим лучше справиться со всем этим. Вы были взбешены, поддались аффекту – своим чувствам обиды и благородного возмущения. В общем, слишком были заняты собой, а не

сложившейся ситуацией. Конечно, имело смысл поговорить с супругой, понять ее чувства, разобраться со своим отношением к ней и ее поступку, а потом уж принимать решение – расставаться вам или попытаться все начать заново, учтя, разумеется, ошибки прошлого. Но что сделано, то сделано.

Почему вы сейчас находитесь в столь удрученном состоянии? Тут срабатывает механизм, который я описал в книге «Человек Неразумный». Мы действительно не всегда настолько разумны, как нам кажется. Когда человек что-то теряет, а как жить дальше, то есть без этой своей пропажи, он не имеет представления, у него начинается паника. Тут-то и возникает желание все вернуть в исходное. Психика начинает рисовать в голове радужные картины прошлого и печальные перспективы будущего. В общем, склоняет человека к тому, чтобы он вернулся назад, хотя, возможно, уже и не вернешься, а если и вернешься, то не факт, что будет так же хорошо, как прежде. И самое главное – а было ли на самом деле так хорошо, как это теперь кажется? Скорее всего, нет. Постарайтесь понять это.

Евгений, вам не удалось стать для своей супруги тем мужчиной, который дает ей ощущение, что она полностью востребована как человек, как любимая женщина. Это не значит, что вы плохой мужчина. Возможно, вы просто не тот мужчина, который нужен ей, а возможно, вы просто неправильно строили с ней свои отношения. Примите это и оставьте в стороне свое самоуничижение.

Не могу забыть ее

...Лида была высокой длинноногой стройной блондинкой – занималась бодибилдингом – с неожиданно большой грудью и лицом, которое светилось изнутри. Когда мы гуляли по улице, все мужчины, раскрыв рот, глазели на нее, а все женщины вглядывались в мою рожу, стараясь, видимо, понять, что она нашла во мне. Я сам отказался жениться на ней со слезами в душе и холодной усмешкой на лице. Просто очень трепетно к ней относился и мне казалось, что она достойна лучшей участи, чем быть моей женой. Я отказался и от секса с ней. А уже после разрыва она наговорила мне обидных слов. Неужели она меня и правда тоже любила? До сих пор теряюсь в догадках. Тогда меня поразила перемена: всегда неприступная, но при этом очень нежная, она с яростью обрушилась на меня. А может, это просто задетое самолюбие? Первый, кто сказал ей «нет». Не знаю. Женщины такие странные. Потом мы встретились через несколько лет... У меня была другая. Лида с такой тихой ненавистью отозвалась о моей будущей жене, что через пару месяцев я почему-то рассорился с подругой, и с тех пор никто мне не нравится. Вообще никто! Даже голливудские дивы! Проснувшись утром, я, с потухшим взглядом, понимаю, что мне нужна Лида, остальные женщины вызывают лишь желание погладить их по голове. Не нравится никто, даже очень красивые. Ну не встретить мне такой загадочной и необычной, как моя прежняя возлюбленная. Чего делать-то?

Максим, Луга

Дорогой Максим, любила вас Лида или нет, были ваши отношения лишь мимолетным увлечением или по-настоящему большим чувством – науке это неизвестно. Но этот давний роман на самом деле сейчас уже и не имеет никакого значения. Важно то, Максим, что у вас сейчас в душе происходит. Уверен, вы готовы поклясться: то, что у вас было с Лидой, и то,

что у вас с другими девушками случается, – это две большие разницы, небо и земля. Но так ли это на самом деле?

В отношениях с Лидой вы были нерешительны, испытывали страх. В результате ничего не сложилось. Сейчас вы от всех девушек тоже дистанцируетесь – мол, мне нужна только Лида, она одна, и все на этом. Но говорить и думать можно все что угодно, а по факту мы имеем то, что было и раньше, – бегство. Правда, тогда у вас было одно объяснение своему поведению – мол, Лида прекрасна, я ей не подхожу. А теперь другое – мол, я люблю ту, которая никогда не будет моей, и больше не люблю никого.

Оставаться в этой иллюзии или нет – решать вам, Максим. Но факт остается фактом – вы боитесь отношений и избегаете их. Вероятно, потому, что понимаете: они потребуют от вас большой внутренней работы, сдерживания себя, подлинного участия, искренней заботы, а все это накладно и энтузиазма не вызывает. Легче спрятаться за своим «горем». Но зато каким замечательным может быть эффект, Максим, если вы-таки словом и делом вложите в свои отношения с женщиной! Думайте об этом, не бегайте, а идите навстречу, и в скором времени вы сами удивитесь своим нынешним страданиям.

Любовь еще быть может?..

Здравствуйте, Андрей Владимирович!

Год назад меня бросил любимый мужчина. Эту потерю я пережила, но всякий раз, когда я приезжаю в командировку в город, где он живет, начинаю ему звонить, встречаюсь. Никак не могу забыть его. Посоветуйте, как это сделать?

Элеонора, Волгоград

Единственный эффективный способ «забыть» любовь, Элеонора, – это внутренне увериться в том факте, что у вас с вашим возлюбленным уже никогда и ни при каких условиях не будет никаких серьезных отношений, что у вас на двоих нет общего будущего. Любовь живет в сердце ровно до тех пор, пока человек, хотя бы и на сотую долю процента, верит, что все еще возможно, что любовь еще может вернуться. Пусть даже и чудесным образом, но случится взаимность и наступит счастье... Вот эти мечты и держат любовь, не отпускают. Поэтому, если хотите забыть своего молодого человека – просто убедите себя в том, что, как бы там оно ни повернулось, совместного будущего и совместного счастья у вас с ним уже не будет. Поезд уехал.

Люблю и не надеюсь...

В отличие от многих других, пишущих вам, я – свободная женщина и влюбилась в свободного мужчину, даже не влюбилась, а испытываю жгучую страсть, непреодолимое влечение к нему. Его образ постоянно стоит у меня перед глазами, где бы я ни была и что бы ни делала. Вся проблема в том, что мне 59 лет, а ему 28.

Я понимаю, что у нас не может быть будущего, он мой начальник, но я не могу уволиться, потому что мне надо работать, и весь рабочий день проходит во внутренней борьбе чувства с долгом, это так изматывает. Я таких сильных чувств раньше не испытывала.

Единственное, чего я хочу, – это узнать, чем я могу себе помочь, чтобы избавиться от этого чувства, обрести покой и смотреть на своего

начальника равнодушными глазами. Так будет лучше для всех. Есть ли такие психологические приемы?

С уважением,

Люба, Минск

Дорогая Любовь, должен сказать, что не существует универсальных способов изжить любовь из своего сердца. Вообще, если верить научным данным, любовь может прекратиться или методом «внутреннего сгорания», когда постепенно, в силу тех или иных причин, она затухает, перегорает, или методом «вытеснения», когда в жизни человека появляется другое, не менее сильное чувство. Эту нехитрую механику я поясняю в книге «Как управлять собой и своей жизнью». Так что если вы хотите насильственно поторопить свое чувство «на выход», то нужно или переориентироваться на другие отношения, или постоянно кормить себя драматичными фантазиями на тему – мол, все это я себе придумала, нет на самом деле никакой любви, шансов тоже нет, и человек этот вовсе не так прекрасен, как мне кажется. Рано или поздно такая тактика может возыметь эффект.

Но мне бы хотелось, чтобы вы сейчас подумали о другом... С одной стороны, нет ничего странного в том, что вы испытали чувство к человеку, который моложе вас на 30 лет. С другой стороны, происхождение наших чувств далеко не всегда очевидно, их истинная причина и природа не всегда лежит на поверхности. С чем может быть связана такая влюбленность, если допустить, что это не просто обычная влюбленность? Здесь десятки вариантов. Подобное может произойти с женщиной, если она тяготится своим возрастом, внутренне тоскует по молодости, и эта влюбленность позволяет ей психологически омолодиться.

Возможен и другой вариант – женщина, по тем или иным причинам, испытывает внутреннее неприятие совместной жизни с мужчиной, а потому влюбляется в человека, с которым этого заведомо не произойдет. Впрочем, возможно и обратное – женщина устала от своего одиночества, ее чувственность не востребована, и вот она влюбляется, будем говорить, в «первого встречного», кто был к ней внимателен, добр или пробудил ее женственность. Повторяю, вариантов может быть множество, но главное в том, что во всех этих случаях нельзя говорить о любви. Здесь это всегда некая другая потребность, скрывающаяся под маской любовного чувства. Если вы сможете это принять, то интенсивность ваших страданий, вызванных неразделенностью этой любви, станет меньше.

В любом случае, Любовь, постарайтесь изменить свое отношение к собственному чувству. Не следует воспринимать его как трагедию, как происки некоего «злого рока». Попробуйте думать о нем как о большой радости, которую подарила вам жизнь в уже зрелом возрасте. Это новое ощущение жизни, новое переживание, которое вы даже можете позволить себе проявлять, придав ему оттенок материнской заботы и участия.

Научитесь радоваться своему чувству... Я желаю вам счастья!

Месть бывшего мужа

Дорогой доктор, причина, по которой я захотела развестись с мужем, в том, что он пассивен, денег зарабатывает мало. И при этом еще ко мне придирается. Но как только я подала на развод, в него словно бес вселился. Сначала он избил меня. А теперь ходит и угрожает, что украдет нашего ребенка, мне жизни не даст. Я ночами не сплю, стала нервной, дергаюсь на каждый шорох за дверью. Милиция не помогает. Я сойду с ума. Легче умереть, наверное, чем дожидаться развода. Неужели я должна опять с ним жить? Неужели никогда не стану вновь веселой и спокойной?

Зоя, Астрахань

Дорогая Зоя, разумеется, если вы не хотите жить с этим человеком, никто вас к этому принудить не может. Хотя, возможно, реализация этого решения потребует от вас и решимости, и мужества, и целую бездну здравомыслия. Единственное, что вы должны для себя очень четко понять: если вы принимаете решение в таких условиях, вы не должны его пересматривать. Сейчас получается, что вы объявили мужу о разводе, он, понятное дело, был недоволен, нажал на вас, и вы отступили. Что это для него значит? Это значит, что ваше решение не окончательное, он может на вас влиять, и вообще ему теперь легче думать, что все это был шантаж и капризы с вашей стороны, а не позиция взрослого, разумного человека, который отвечает за себя и за свою жизнь. Не подставляйте сами себя. Будьте доброжелательны, но последовательны. Сейчас не время выяснять отношения с мужем, обвинять его в том, что он пассивен, придирчив, агрессивен. Сейчас вообще не время эмоций. Сейчас время спокойных, взвешенных, конструктивных шагов по расставанию. Не впадайте в панику, не демонстрируйте своему супругу животный ужас. Напротив, он должен видеть в вас уверенность в принятом решении, серьезность и обстоятельность в оценке перспектив вашей семьи, заботу о том, чтобы все произошло тихо, спокойно и по-человечески. Терпения и удачи!

Он ушел, а я осталась...

Уважаемый Андрей Владимирович! Пишу вам, потому что состояние мое близко к кошмару... Две недели назад мой муж двое суток отсутствовал дома, а у нашего ребенка была высокая температура. Потом он появился... и признался, что был с какой-то дамой сомнительной профессии. У меня была истерика. Я плакала, кричала, а потом выставила его из дома. Мы наговорили друг другу гадостей и расстались. Сейчас мы стали общаться более спокойно. Я предложила сохранить семью, простила, просила прощения, если была в чем-то невнимательна, сказала, что люблю его и хочу, чтобы мы были вместе. Он ответил, что никогда ко мне не вернется из принципа. Помогите, подскажите, что мне делать. Я не могу справиться со своей болью и горем... опускаются руки, обрывается сердце, в душе пустота и одиночество.

Елизавета, Казань

Дорогая Елизавета, сейчас вы пытаетесь понять, что сделали неправильно, почему так случилось, что ваш муж вас оставил. Не думаю, что в настоящий момент рассуждать в этом направлении правильно. Проблемы, которые привели к этому разводу, проявились задолго до того, когда ваш муж впервые пропал на несколько дней из дома.

А то, что он сейчас называет «принципиальностью», конечно, только формальное, удобное для него объяснение случившегося – мол, вы его выгнали и он не виноват. Но это неправда. Ушел он, и этот развод на его совести. Хотя в такой ситуации, как правило, виноваты оба – с самого начала вы не отнеслись серьезно к тому, что такое брак. И слишком поздно вспомнили о том, как важно внутренне трудиться в браке, чтобы достичь главного – взаимопонимания, искренности и эмоциональной близости.

Сейчас же вся проблема в том, что вы ждете возвращения супруга, а он, в свою очередь, возвращаться не намерен, поэтому вы страдаете, а он – нет. Настало время, когда нужно посмотреть в лицо фактам: понять, что случилось, согласиться с тем, что былого не воротишь, и не пытаться более клеить разбившуюся чашку. Лиза, ваша жизнь в ваших собствен-

ных руках, и нужно заняться ее устройством. Думайте не о том, что вы потеряли, а о том, что вы сейчас должны делать для того, чтобы вернуть себе доброе расположение духа и утраченное ощущение стабильности.

Вы еще сможете устроить свою личную жизнь, но только при том условии, что из этого кризиса вы выйдете победителем. Речь, конечно, идет не о победе над мужем (о нем лучше было бы сейчас вообще не вспоминать), а о победе над самой собой – над собственной слабостью, растерянностью, внутренней опустошенностью. Уверен, что в этом вам поможет моя книга «Как пережить развод?». В ней вы найдете все необходимые советы, чтобы открыть новую страницу вашей жизни. А это нужно сделать. Держитесь! Я желаю вам удачи!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.